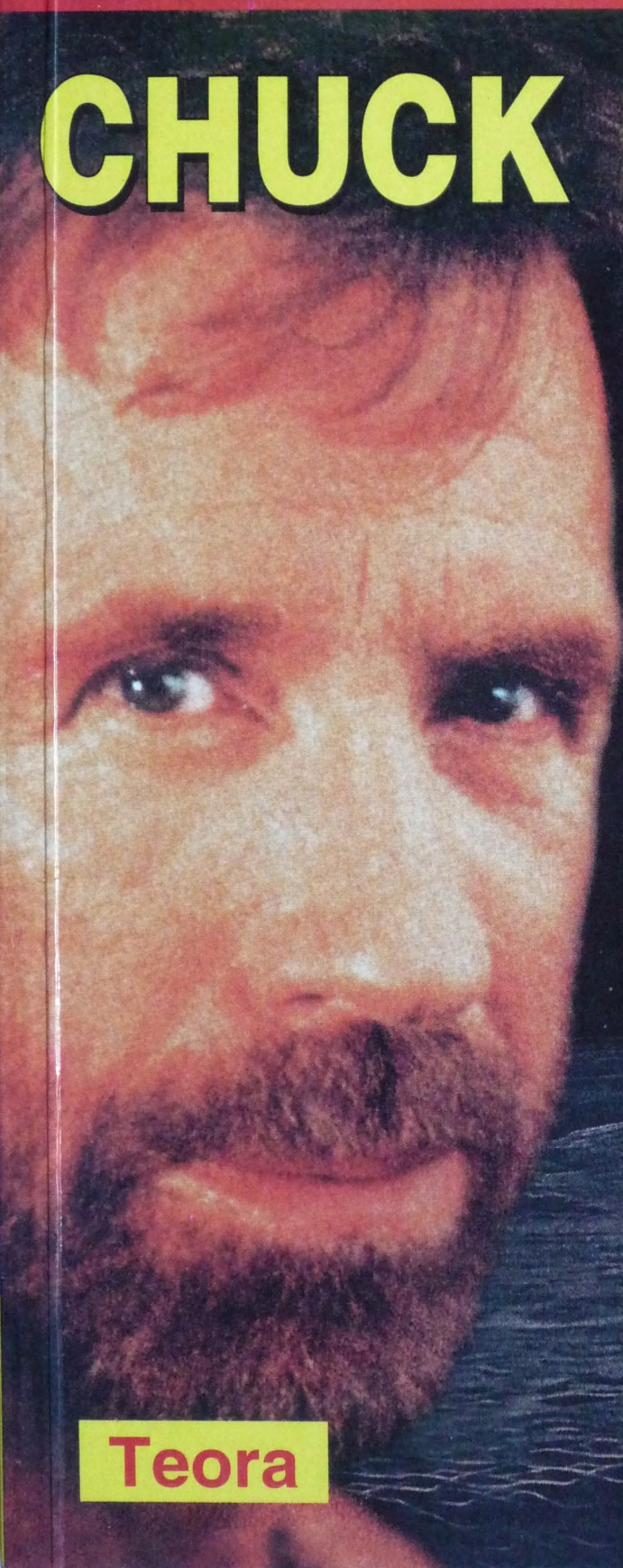
Interzone

10

CHUCK NORRIS

Puterea secretă a sinelui



Teora

Internet: www.teora.ro

După ce am citit remarcabila autobiografie a lui Chuck Norris, am înțeles de ce este – și într-adevăr merită să fie – un autentic erou popular.

Roger Moore

Ani de zile am fost un fan al lui Chuck Norris – maestrul de arte marțiale, dar, după ce am citit această autobiografie care adună laolaltă atâtea lucruri, sunt și un fan al omului Chuck Norris.

Burt Reynolds

Ca fostă elevă și fan de ani întregi al lui Chuck, am constatat că această superb scrisă autobiografie este la fel de bogată în emoție și inspirație ca și autorul ei.

Priscilla Presley

CHUCK NORRIS

PUTEREA SECRETĂ A SINELUI

Traducere de
Mihaela Gafencu-Cristescu

Teora

Titlul original: **THE SECRET POWER WITHIN**

Translation Copyright © 2002, 1997 Teora

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii **Teora**.
Reproducerea integrală sau parțială a textului sau a ilustrațiilor din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil scris al Editurii **Teora**.

Copyright © 1996 by Kick Productions

Teora
Calea Moșilor nr. 211, sector 2, București
fax: 01/210.38.28
e-mail: teora@teora.kappa.ro

Teora – Cartea prin poștă
CP 79-30, cod 72450 București, România
tel: 01/252.14.31
e-mail: cpp@teora.kappa.ro

Copertă: Valentin Tănase
Director Editorial: Diana Rotaru

Presedinte: Teodor Răducanu

NOT 4919 PAR PUTEREA SECRETA A SINELUI
ISBN 973-601-643-9

Printed in Romania

CUPRINS

Prefaţă 7

Poţi ajunge acolo plecând de aici 13

Zen-ul se află acolo unde îl găseşti 19

Gustul Zen-ului 21

Victoria prin cedare 24

Devenind tu însuţi 29

Mulţumeşte-te cu clipa 34

Pur şi simplu, fă-o 38

Victoria prin înfrângere 41

Succesul se află în mintea ta 45

Ieşi din matca ta obişnuită 48

Controlează-ţi emoţiile 51

Redu viteza şi vei înainta mai repede 56

Eliberează-te de furie 60

Nu există limite 62

Cuvintele de cotitură 65

A te cuceri pe tine însuţi 69

Echilibrează-ţi roata 75

Liniştirea minţii 78

Războinicul-umbră 81

Ţinuta dreaptă 86

Prezentul este creasta pumnului 89
Arta este chiar profesorul 93
Urcând muntele dinlăuntru 96
Ki: puterea universală 100
Calea mea de meditaţie 103
Mâine a fost ieri 107
Să trăieşti mai mult şi mai bine 111
Un călugăr şi un cowboy 118
Calea războinicului 124
A te cunoaşte pe tine însuţi 130
In memoriam 137
Chuck Norris – Traiect profesional 140

PREFAȚĂ

Prima mea exeprienţă Zen a avut loc în 1962, la Torrance, California. Eram o tânără „centură neagră“ şi tocmai înfiinţasem una dintre primele şcoli de arte marţiale din zona Los Angeles. Clădirea în care funcţiona respectiva şcoală fusese înainte magazin şi se afla într-o intersecţie importantă. Oamenii care treceau pe acolo cu maşina obişnuiau să încetinească fiindcă voiau să se uite înăuntru prin ferestrele ei mari, iar adesea unii intrau ca să privească lecţiile – pe atunci, o şcoală de karate era un lucru neobişnuit. Din când în când, ne vizita un călugăr budist, îmbrăcat în veşmântul lui de culoarea şofranului. Îl vedeam intrând, îi simţeam prezenţa tăcută în vreme ce mă urmărea cum îmi instruiam elevii, pentru ca apoi, la un moment dat, când îmi întorceam privirea către el, îmi dădeam seama că nu mai era acolo.

Într-o zi, la sfârşitul unei lecţii, m-am dus să-i vorbesc înainte ca el să plece. Astfel, am aflat că aparţinea templului Yogananda, din centrul Los Angeles-ului, şi că practica şi el artele marţiale. Faptul că aveam în comun această preocupare îl făcea să se simtă întrucâtva mai apropiat de mine; în consecinţă, mi-a mărturisit că avea destule lucruri pe care ţinea să mi le împărtăşească. În cursul discuţiei, a pomenit de mai multe ori cuvântul *ki*, prin care înţelegea o forţă interioară, despre care spunea că este legată de Zen.

Zen – în ziua de azi, acest cuvânt atât de scurt s-a banalizat în asemenea măsură încât a ajuns să fie folosit în orice context, de la învăţarea utilizării Internetului până la asigurarea avansării în lumea afacerilor. A fost separat total de obârşia lui, astfel încât înţelesul său a devenit, pentru foarte mulţi oameni, o chestiune de interpretare personală. Mă îndoiesc că lumea l-ar mai folosi atât de abuziv dacă ar trebui să-l rostească în întregime, Budismul Zen – acesta era subiectul la care se referea călugărul.

Cu toate că mi-am câştigat centura neagră în Coreea, pe vremea când făceam parte din forţele armate aeriene dislocate acolo, despre Zen nu ştiam nimic. Instructorul meu coreean atinsese foarte rar acest subiect, cel puţin după cât îmi dădusem eu seama, fiindcă vorbea

prost englezește și, în ciuda faptului că, la nevoie, reușea să se facă înțeles, prefera să se limiteze la a striga o serie de formule de comandă. Auzisem totuși de ki, dar mi se părea a fi ceva vag, misterios, aproape magic. Acum, însă, m-am trezit dintr-o dată vorbind cu călugărul despre acest lucru ca despre ceva extrem de accesibil.

Dornic să aflu mai multe și despre Zen, și despre ki, i-am pus alte întrebări. Mi-a spus: „Să mergem la tatami". Elevii programați pentru cursuri plecaseră, așa că am închis ușa de la intrare și m-am postat pe suprafața de antrenament, în fața călugărului.

„Îngenunchează și închide ochii", mi-a spus el, „iar acum concentrea-ză-te asupra celui de-al treilea ochi, care se găsește între ochii tăi, o idee mai sus."

Am îngenuncheat acolo, pe tatami, am închis ochii și, scrutând intens întunericul din spatele pleoapelor, curând am început să disting un punct întunecat, cam de dimensiunile unei monede, care începea să devină mai luminos. Pe când stăteam așa, călugărul îmi vorbea despre ki. Am înțeles din spusele lui numai că acest ki este un fel de forță universală, existând pretutindeni în jur, și că anumiți oameni sunt în stare să o folosească.

Mi-a povestit apoi despre călugări care puteau utiliza această putere. Una dintre istorisiri se referea la un samurai încolțit în pădure de o haită de lupi, care, pur și simplu, continuase să meargă drept înainte, ținându-și firea cu atâta tărie și fiind atât de conștient de forța potențialmente explozivă dar stăpânită din el, încât animalele au rămas încremenite pe loc, iar el a trecut nevătămat printre ele. O altă istorisire vorbea despre niște atacatori ce-și pândeau victima – aceasta, însă, numai și numai privindu-i, le-a indus o asemenea stare de teroare, încât i-a imobilizat. Pe măsură ce călugărul își depăna poveștile, punctul întunecat ajunsese la fel de luminos ca soarele.

În cele din urmă, mi-a spus să deschid ochii și, când i-am deschis, a fost ca și cum m-aș fi trezit: mi-am dat seama că stătusem în genunchi, pe rogojină, vreme de patru ore. Am încercat să mă ridic și în acea clipă m-a copleșit o durere cumplită – circulația sângelui fusese perturbată și, practic, nu-mi puteam mișca picioarele. Călugărul mi le-a masat până când sângele a început să circule normal, apoi a plecat. După această experiență m-am dus de multe ori la templul Yogananda, din Los Angeles. Călugărul a încercat să mă convingă să mă convertesc, dar nu a reușit: credința mea creștină era prea puternică.

Atunci, însă, mi-am dat seama pentru prima oară că artele marţiale implică ceva cu mult mai mult decât aspectul fizic, iar conştientizarea acestui lucru a însemnat un punct de cotitură în viaţa mea. Am discutat cu mulţi oameni despre călugărul acela, precum şi despre „al treilea ochi", însă de la nici unul dintre ei nu pot spune că am primit vreo explicaţie satisfăcătoare.

Era, totuşi, prima mea experienţă Zen şi, aşa ciudată cum a fost, mi-a trezit curiozitatea. Aceasta s-a întâmplat în urmă cu peste treizeci de ani; între timp, înţelegerea mea în ceea ce priveşte „partea nevăzută" a artelor marţiale a sporit considerabil. În ultimă instanţă, ideea celui de-al treilea ochi mă ajută la pătrunderea în Zen, din moment ce Zen-ul este un alt mod de a vedea – s-ar putea spune, un mod de a vedea cu ochii închişi.

În cartea de faţă, mă voi referi la ceea ce am văzut şi am înţeles privind prin Zen. Voi vorbi despre viaţa mea şi despre viaţa oamenilor pe care i-am cunoscut, despre experienţele adevărate legate, într-un fel sau altul, de Zen sau care, interpretate în termenii Zen-ului, capătă un înţeles special. Multe dintre istorisiri provin din experienţa mea de practicant al artelor marţiale, pentru că artele marţiale şi Zen-ul sunt stâns legate între ele. Am ajuns la Zen prin intermediul artelor marţiale, pornind de la acel călugăr învеşmântat în rasa lui de culoarea şofranului; totuşi trebuie să subliniez faptul că studiul acestor arte nu este singurul fel de a accede la înţelegerea Zen-ului.

Unii găsesc Zen-ul dintr-odată – la urma urmei, în forma sa cea mai pură, Zen-ul este, de obicei, perceput nu numai drept o „iluminare", ci şi drept „iluminarea bruscă", ceva ca o trezire dintr-un somn adânc sau dintr-o adâncă „rătăcire", adică o desprindere din încâlceala superficială a angrenajelor vieţii curente. Povestirile despre adepţii sau experţii Zen care au izbutit să atingă asemenea iluminări sau să trăiască asemenea deşteptări neaşteptate sunt citite cu interes şi spun multe, nu doar despre Zen, ca atare, ci şi despre ceea ce înseamnă Zen-ul astăzi şi despre cum anume se poate încadra el în lumea în care trăim. Căci încadrarea este cu totul şi cu totul reală. Există oameni care au trăit iluminarea în timp ce mergeau la serviciu, într-un autobuz aglomerat, alţii, în timp ce se bărbiereau, dimineaţa, sau când îşi luau ziarul.

Iluminarea este un lucru real şi ne stă la îndemână tot timpul – în orice clipă, ne putem trezi din modul nostru obişnuit de a percepe realitatea curentă, deschizând ochii către o cu totul altă percepţie a ei.

Iluminarea nu schimbă nimic, decât perspectiva din care privim lucrurile, dar această schimbare ne transformă total şi definitiv.

Nu ştiu cum este să trăieşti iluminarea totală; eu am avut parte doar de străfulgerări, şi tocmai aceste crâmpeie le ofer aici. Ele reprezintă deschideri către ceea ce se întâmplă cu adevărat în viaţă, propuneri pentru a înţelege, în fine, sensul succesului şi al fericirii şi pentru a deveni conştient de ele atunci când le întâlneşti. Citind cartea de la un capăt la celălalt, ar trebui să dobândeşti o idee mai clară despre Zen şi despre felul cum acest tip de gândire îţi poate îmbunătăţi viaţa, ar trebui să devii capabil să-ţi asumi pe deplin trăirea primilor paşi către o şi mai mare conştiinţă a sinelui. Cu întreaga sa putere şi înţelepciune venind dintr-un trecut îndepărtat, Zen-ul vrea să te găseşti pe tine însuţi. Zen-ul ţine morţiş ca tu să fii fericit şi mulţumit de viaţa ta. Iluminarea reprezintă ţelul şi viitorul – dar însăşi hotărârea de a păşi pe această cale, de a te întoarce în direcţia corectă, poate avea un impact puternic asupra prezentului, asupra felului cum îţi vei trăi fiecare clipă din viaţă de acum înainte. Nu încape îndoială că Zen-ul îşi poate găsi aplicare în viaţa oricărui om – oricine, oriunde, poate pătrunde pe teritoriul său – şi sunt convins că a-l aplica înseamnă întotdeauna un lucru folositor, întrucât Zen-ul începe şi se termină pe planul cel mai omenesc, cu modalitatea în care oamenii gândesc despre ei înşişi şi despre semenii lor. Prima hotărâre este cea de a te lăsa ajutat de Zen, de a lăsa Zen-ul să facă ceea ce a fost el conceput a face. Acest lucru nu este deloc dificil. Nu ai nevoie de nimic şi de nimeni: ajunge să te decizi să începi.

Esenţial este să privim Zen-ul cu o minte deschisă, fără idei preconcepute, cu acea tradiţională ironie Zen; pot spune chiar că unul dintre scopurile Zen-ului este de a deschide mintea. Acesta este Zen-ul: ideile se răsucesc şi se întorc în ele însele. Ca să scot în evidenţă acest aspect, am introdus în carte câteva dintre povestirile şi aforismele mele preferate: cele mai multe sunt străvechi, altele nu sunt altceva decât nişte prelucrări moderne ale unor istorisiri din trecut.

În ciuda faptului că multe dintre aceste crâmpeie de înţelepciune Zen conţin adevăruri despre viaţă, scopul includerii lor aici nu este didactic, cel puţin în sensul obişnuit conferit respectivului termen în lumea noastră apuseană. La drept vorbind, în primul rând, este important să se înţeleagă că la întrebările Zen nu există răspunsuri corecte şi răspunsuri greşite. Rostul acelor povestiri şi aforisme este să te determine să-ţi pui mintea la contribuţie, să o faci să lucreze, tot

aşa cum, practicând un exerciţiu fizic, îţi faci corpul să lucreze. Dacă te vei ocupa un timp îndeajuns de lung cu lămurirea unora dintre acele probleme Zen care nu au un răspuns „corect", vei descoperi că ai devenit capabil să-ţi faci mintea să se mişte pe noi făgaşe şi că ajungi treptat să stăpâneşti puteri noi, în stare să-ţi extindă orizonturile mentalului.

Unul dintre aspectele pe care le preţuiesc în chip deosebit este acela că Zen-ul ne învaţă că nu suntem singuri. În fond, năzuim cu toţii spre acelaşi lucru, fie că îl numim „iluminare", „fericire" sau „iubire". Prea mulţi dintre noi îşi petrec viaţa întreagă aşteptând ca acel lucru să li se întâmple – nu aceasta este calea Zen. Zen-ul înseamnă întotdeauna acţiune, înseamnă a face tot ceea ce este necesar şi drept astfel încât oamenii să aibă parte de o viaţă împlinită. În Zen cu toţii ne înrudim într-un anumit fel.

Ca să scriu cartea aceasta, a trebuit să-mi trec în revistă viaţa. Am ajuns să-mi dau seama că, deşi multe dintre acţiunile care m-au adus aici mi se par, din perspectiva prezentului, a fi fost inevitabile sau chiar previzibile, adevărul este că, la timpul respectiv, fiecare dintre ele ar fi putut căpăta un alt curs. Uneori, trăiam o senzaţie stranie, ca şi când acul busolei s-ar fi învârtit în permanenţă, silindu-mă să-mi stabilesc, într-un fel sau altul, propriul meu Nord. În paginile de faţă, încerc să arăt cum am descoperit eu Zen-ul şi cum l-am aplicat la situaţiile concrete de viaţă, fără să am ambiţia de a determina pe cineva să facă la fel ca mine, să apuce pe drumul pe care l-am urmat eu, sau măcar să privească Zen-ul în modul în care îl privesc eu. Mai curând, i-aş sfătui pe cititorii mei să meargă înainte pe calea Zen pe care şi-o croiesc singuri, începând chiar în clipa aceasta.

Sunt un om al zilelor noastre, şi nu un maestru Zen, dar le ofer tuturor acestă carte, cu credinţa că-i va ajuta şi pe alţii să aplice Zen-ul, sau măcar înţelepciunea care se află la baza Zen-ului, în împrejurările vieţii reale. O astfel de aplicare trebuie să fie subtilă şi, desigur, numai o problemă de interpretare. În general, cărţile despre Zen sunt considerate inutile – potrivit acestei concepţii Zen-ul n-ar putea fi înţeles din afară, din punctul de vedere al unui observator, indiferent cât de dornic ar fi observatorul respectiv să înveţe ceva.

În principiu, aş fi tentat să fiu de acord cu această părere. Atunci când un occidental este confruntat cu o adevărată experienţă Zen, senzaţia cu care rămâne este de confuzie, dacă nu chiar de descumpănire. O ceremonie a ceaiului poate fi un fapt Zen, la fel ca şi realizarea unui aranjament floral, a unei caligrame sau tirul cu arcul.

Dar, ce se întâmplă, de fapt? Maestrul ceremoniei ceaiului pare să nu mai ajungă să-l toarne; cel care aranjează florile pare să depună mai mult efort pentru a desface firele buchetului; caligraful își dedică partea cea mai însemnată a energiei sale pregătirii diferitelor pensule; mai mult chiar, cu toate că arcașul face mișcări convingătoare cu arcul său, el pare să fi uitat complet de nevoia de a-și ochi ținta, făcându-te să crezi că nici măcar nu-i pasă dacă o atinge sau nu. Dar de atins, o atinge, la fel cum, în cele din urmă, caligraful creează o pagină frumoasă și armonioasă. A învăța să privim fiecare dintre aceste arte – este și cazul artelor marțiale – ca pe niște ceremonii înseamnă a începe să le înțelegem. A ajunge să vedem, dincolo de latura ceremonială, exercițiul și devotamentul, respectul și disciplina, care fac posibilă practicarea unei asemenea arte, înseamnă a atinge o înțelegere încă și mai profundă.

Ținta concretă a arcașului și tușa rapidă a caligrafului par a nu avea nici o legătură între ele sau cu viața noastră de zi cu zi, dar Zen-ul, care dă putere interioară acestor mișcări, care le face posibile, poate fi aplicat oriunde și de către oricine dorește să-și dezvolte tainica putere lăuntrică – puterea aceea pe care o are fiecare dintre noi.

POȚI AJUNGE ACOLO PLECÂND DE AICI

Dacă nu schimbăm direcția în care înaintăm, sunt toate șansele să ajungem în locul către care am pornit.

Proverb chinez

Nu m-am supus niciodată psihanalizei, dar îmi închipui că, dacă aș face-o, probabil că psihiatrul ar începe cu amintirile vârstei celei mai timpurii. În acest caz, ar fi la fel de uimit pe cât sunt și eu de cursul pe care l-a luat viața mea. Am crescut într-o căsuță acoperită cu șindrilă, așezată la periferia orașului Wilson, din Oklahoma – un orășel de preerie dintr-o zonă cu relief plat, plină de praf și secetoasă, în care trăia o populație de aproximativ o mie de suflete. Wilson se află la câțiva kilometri la est de granița statului Texas și este înconjurat din toate părțile de sărăcie și dezolare. Când cei de prin partea locului vorbeau despre plecarea din Wilson către vreo regiune mai bogată, răspunsul pe care îl primeau, de obicei, era că „de aici nu ai cum să ajungi acolo". Indiferent ce s-ar spune, însă, eu însumi reprezint cea mai clară dovadă că și plecând de „aici", *se poate* ajunge la orice „acolo".

Ca puști, împărțeam salteaua umplută cu paie, întinsă direct pe podea, cu fratele meu mai mic, Wieland, iar mama ne îmbăia pe amândoi odată, într-o cadă de tablă galvanizată. Closetul nostru era afară, în curte. Așa de nesuferit îmi era locul acela, încât preferam să merg pe jos peste trei kilometri, până la casa mătușii. Îmi aduc aminte cum călăream, sus, pe umerii tatei și priveam în depărtare, către Red River și Texas. El era ocupat să pună undițele – cred că în clipa aceea eram fericit, fiindcă aceasta este una dintre puținele amintiri vii și plăcute din vremea pe care mi-am petrecut-o cu el. Când retrăiesc scena aceea, mi se pare că seamănă cu o imagine de film: tatăl și fiul, pe malul unui râu, cu undițele aruncate peste luciul apei – imaginea perfectă a unității unei familii. Acum am și eu, la rândul meu, copii și

ştiu ce înseamnă să fii tată. Îmi amintesc că, atunci când erau mici, i-am ridicat şi eu şi i-am aşezat pe umeri – probabil că şi ei, aidoma mie, odinioară, se simţeau în al nouălea cer. Presupun că, la fel ca şi mine la vârsta lor, credeau că, într-o zi, vor ajunge tot atât de înalţi sau chiar mai înalţi decât tatăl lor. A călări pe umerii tatălui este o modalitate de a-ţi măsura viitorul şi de a-ţi face o idee în privinţa staturii pe care o vei avea ca om.

Din păcate, însă, tatăl meu nu prea constituia prototipul unui bun om şi puţinele mele amintiri plăcute despre el sunt aproape cu totul acoperite de celelalte, în care apărea venind acasă beat sau în care nu apărea deloc, fiindcă avea obiceiul să lipsească ori de câte ori ar fi fost nevoie de el.

Din cel de-al doilea Război Mondial, tata s-a întors cu un picior bolnav şi a căzut în darul beţiei, care avea să-i aducă şi moartea. El nu a întruchipat un model vrednic de a fi urmat, însă mama a compensat din plin această lipsă. Forţa lăuntrică şi înţelepciunea ei simplă mi-au format caracterul. Credea în hotărâre şi în răbdare: hotărârea de a reuşi în tot ceea ce vrei să faci în viaţă şi răbdarea de a continua să-ţi păstrezi hotărârea până când îţi atingi scopul propus. Mama nu ştia nimic despre Zen, probabil că nici nu auzise de aşa ceva, dar avea o filozofie practică, a ei – adică tocmai ceea ce este Zen-ul. În afară de mama, modelele mele erau cowboy-ii – eroii filmelor pe care le vedeam la cinematograful din Wilson. Când mama îşi putea permite să cheltuiască bani pe bilete, acolo îmi petreceam cele mai multe dintre după-amiezele de sâmbătă. Vedetele western-urilor erau Gary Cooper, John Wayne, Randolph Scott şi Joel McCrea, bărbaţi care îmi ofereau cu prisosinţă exemple pozitive de comportare frumoasă şi corectă. De fiecare dată când ieşeam din cinematograf, îmi simţeam forţele sporite, nutrind mai mult decât oricând convingerea că astfel de oameni existau, şi eram, totodată, însufleţit de visul că, într-o bună zi, aveam să ajung să semăn cu ei. Astăzi, unii îi dezaprobă pe acei eroi de demult şi-i consideră demodaţi, dar adevărul este că ei aveau multe de oferit unui puşti dornic să-şi însuşească o serie de lecţii de viaţă. În toate filmele, comportamentul lor respecta întru totul „Codul Vestului“, altfel spus, valorile loialităţii, prieteniei şi corectitudinii. De la ei am învăţat că nu trebuie să fiu egoist, că trebuie să fac ceea ce este drept, chiar dacă aceasta înseamnă să-mi asum un mare risc. Peste ani şi ani, mi s-a întâmplat să mă gândesc din nou la eroii aceia de western, când încercam să-mi dau seama ce personaj aş fi dorit să

încarnez ca actor, dar atunci, copil fiind, nu eram altceva decât un spectator care trăia aventura, substituindu-se eroilor ei.

La şcoală, eram timid şi retras: de obicei, dacă ştiam că urma să-mi vină rândul să recit ceva în faţa clasei, găseam o scuză şi lipseam. Cu toate că nu eram un elev mai slab decât media, iar la sport eram destul de bun, nu ţineam să ies în evidenţă, deşi visul meu nu mă părăsea nicidată: să fiu asemenea unuia dintre eroii de pe ecranul cinematografului. Eram foarte săraci, iar tata îşi schimba slujbele atât de des, încât până am ajuns să împlinesc cinsprezece ani, ne-am mutat de vreo treisprezece ori. O vreme, a fost şofer pe un autocar al companiei Greyhound, apoi pe un camion; în cele din urmă, şi-a găsit un post mărunt la compania Bethlehem Steel din Hawthorne, în California, unde am locuit toţi patru într-o rulotă lungă de şase metri, parcată pe un teren din spatele casei mătuşii mele. Rulota aceea răsărea în mijlocul câmpului aidoma unui deget bandajat. Atât de săraci eram, încât, odată, când eram în clasa a cincea şi profesorul a vrut să ne măsoare înălţimea, mi-a fost ruşine să-mi scot ghetele din cauza găurilor mari din şosete. Mai târziu, în liceu, găsisem o fată care îmi plăcea, dar când mi-a cerut s-o prezint mamei, am preferat să mă despart de ea decât s-o las să vadă unde şi în ce condiţii trăiam. În acea perioadă, nu aspiram către o existenţă bună sau, măcar, ceva mai bună decât cea pe care o cunoşteam direct, în ciuda faptului că mama repeta în permanenţă că cei doi fraţi ai mei şi cu mine eram în stare să realizăm în viaţă orice ne-am fi propus, dacă avem răbdare şi muncim din greu. Încă mai visam ca, mai târziu, să semăn cu unul dintre eroii mei favoriţi, cowboy-ii; să-mi modelez comportamentul după al lor; numai că, pe atunci, nu ştiam că voi deveni şi eu un astfel de erou, într-o bună zi. În 1956, când aveam şaisprezece ani, părinţii mei au divorţat, iar peste mai puţin de un an, mama s-a recăsătorit. Noul ei soţ era George Knight, un şef de echipă de la Northrop Aircraft, unde lucra şi ea. Cu toate că George mai avea trei copii, s-a purtat cu noi extrem de frumos, socotindu-ne pe toţi o singură familie. Aveam, în fine, un tată care să reprezinte un model pentru mine. Ca atare, am început şi eu să ies din cochilie, să mă gândesc la faptul că, poate, cine ştie, mi se oferea totuşi o şansă de a-mi schimba drumul vieţii.

*

După şcoală şi în zilele de sâmbătă lucram la împachetat, în magazinul lui Boy, dar imaginea pe care mi-o croisem despre mine era

tot aceea bazată pe filmele pe care le văzusem în copilărie, în Oklahoma: voiam să mă fac polițist. Cu gândul acesta în minte, după ce am terminat liceul, m-am înrolat în aviație, ca să pot intra în poliția militară și să capăt ceva experiență în activitatea polițienească. Aviația m-a trimis în Coreea și astfel, la vârsta de optsprezece ani, lăsasem să mă aștepte o soție și un viitor nesigur.

Privind în urmă, îmi dau seama că acela a însemnat punctul de cotitură din viața mea, pentru că tocmai când mă aflam la Osan, în Coreea, am început să studiez arte marțiale. Pentru prima dată, îmi puteam vedea măcar o parte din visul copilăriei pe cale de a deveni realitate; ca atare, aveam o sete devoratoare de a învăța ceva, deși pe atunci nu-mi dădeam seama încotro urmau să mă conducă aceste lucruri. Dar, după cum spun maeștrii Zen, cea mai lungă călătorie începe cu un prim pas – astfel, pe neștiute, făcusem acel prim pas din călătoria spre viitor.

La început, nu mă interesa altceva decât să deprind acele tehnici care m-ar fi ajutat în munca mea de polițist militar. La plecarea din Coreea, dețineam centura neagră în *tae kwon do*, o artă marțială coreeană, și întâia oară în viață aveam încredere în capacitatea mea de a duce ceva până la capăt: în sfârșit, reușisem singur, într-o încercare cu adevărat dificilă, iar respectul față de propria-mi persoană avusese de câștigat.

După demobilizarea din aviație, a trebuit să dau piept cu realitatea concretă, văzându-mă pus în situația de a-mi întreține familia – fiul meu Mike s-a născut în octombrie 1962. Așa că mi-am luat singura slujbă pe care puteam s-o capăt și am început să lucrez ca funcționar de registratură la compania Northrop, pentru un salariu de două sute patruzeci de dolari pe lună. Dar tot mai visam să-mi schimb cursul vieții.

*

Ca să-mi mai rotunjesc veniturile, m-am apucat să le predau karate fraților și prietenilor mei, în curtea din spatele casei părinților. În scurt timp, printre vecini s-a răspândit vestea că orele mele sunt amuzante și că lecțiile de autoapărare pot să prindă bine în lumea în care trăim. Ca să-mi fac un nume, și poate și ca să-mi atrag mai mulți cursanți, am început să particip, cu succes, la competițiile de karate organizate pe teritoriul statului și, mai târziu, în toată țara. Așa cum sperasem, după ce mi-am câștigat o bună reputație ca luptător de

karate, şcoala mea a prins şi ea să prospere. Curând, am ajuns să am destui elevi ca să mă hotărăsc să deschid mai multe şcoli.

Pe măsură ce aveam din ce în ce mai mult succes în competiţiile de karate, îmi dădeam seama că, pentru a deveni campion – fapt ce mi-ar fi adus un şi mai mare număr de elevi –, era nevoie să ştiu cât mai multe lucruri. Prin urmare, am început să studiez şi să fac schimb de idei cu maeştrii care activau pe Coasta de Vest şi cu cei pe care îi întâlneam la competiţii. Şi acest lucru a reprezentat un pas important, pentru că loviturile cu picioarele şi cu braţele – detalii de tehnică – nu au constituit decât o mică parte din ceea ce am învăţat. Treptat orizontul meu se lărgea, deveneam conştient de posibilităţile mele – nu era vorba numai posibilitatea de duce o viaţă mai bună, ca persoană, ci şi de a lua parte mai activ la viaţa celor din jur. În acest sens, un aspect determinant l-a constituit Zen-ul, pentru că, în timpul acestor ani de studiu, am ajuns să înţeleg că dincolo de fiecare artă marţială se află o filozofie, de obicei Zen sau înrudită cu Zen-ul. Filozofia este o parte integrantă a procesului de învăţare.

Învăţarea este o experienţă subtilă şi gradată, întrucât a învăţa cu adevărat o artă marţială presupune a-ţi folosi în egală măsură atât mintea, cât şi corpul. Veritabilele cursuri de arte marţiale nu-ţi arată cum să dai cu piciorul sau cu pumnul, ci, mai degrabă, cum să atingi calma stăpânire de sine, care este generată de împăcarea cu tine însuţi, de autocunoaştere şi de conştientizarea ţelului pe care speri să-l îndeplineşti, ca şi a mijloacelor de a-l îndeplini.

Nu pot să trec în revistă etapele şi evenimentele care mi-au jalonat viaţa, fără a menţiona moartea fratelui meu, Wieland, căzut pe câmpul de luptă în Vietnam, în iunie 1970. Wieland îmi fusese cel mai bun prieten, cu care împărtăşeam visele de viitor – un viitor pe care el nu îl va mai avea niciodată. Mai mult decât orice alt eveniment, dispariţia lui m-a făcut să devin conştient nu numai de responsabilităţile pe care le aveam faţă de obiectivele proprii, ci şi faţă de speranţele şi sentimentele fiinţelor din jurul meu, ale membrilor familiei şi, să vă spun drept, ale celorlalţi oameni din ţara aceasta. Moartea lui Wieland mi-a impus conştientizarea realităţilor contemporane ale ţării în care trăim şi ale epocii noastre. Fratele meu a murit luptând pentru ţară, în conformitate cu valorile şi ideile în spiritul cărora am fost crescuţi amândoi. Aceste valori şi idei au un sens temeinic şi îşi află o aplicare reală în viaţă. Fără îndoială, ştiusem acest lucru dintotdeauna, însă moartea lui Wieland m-a determinat să-mi înfrâng timiditatea mea obişnuită şi să ies în faţă. În perioada când am ajuns să joc în filme,

reuşisem, ţinând cont de eroii mei din western-urile copilăriei, să-mi conturez în minte tipul de personaj pe care doream să-l interpretez. Alesesem un anumit gen de erou tocmai pentru a transmite, prin intermediul lui, şi altora acele valori şi idealuri.

Artele marţiale nu reprezintă altceva decât unul dintre aspectele caracteristice acestui erou – un vehicul al unei acţiuni incitante, care are menirea de a dinamiza scenariul. Totuşi, practicantul acestor arte, mai are, ca erou, şi alte lucruri de oferit: o filozofie a vieţii, care cuprinde un cod comportamental şi de îndatoriri morale faţă de semeni. John Wayne şi ceilalţi westmen-i aveau o concepţie fermă în privinţa binelui şi răului, precum şi mijloacele de a o aplica, adică bravura şi priceperea de a mânui armele. În zilele noastre, eroii au nevoie de aceleaşi calităţi, dar există şi unele deosebiri. În scena de luptă finală a unui film contemporan de artє marţiale, toate armele – pistoale, sau săbii, sau oricare ar fi ele – sunt date la o parte, adversarii urmând să se lupte cu mâinile goale. Îmi place simbolul pe care-l sugerează acest fapt, pentru că, în ultimă instanţă, aşa şi nu altfel trebuie să înfruntăm cu toţii problemele care ne înconjoară – iar o dată ce am rămas cu mâinile goale, soarta luptei este hotărâtă de ceea ce avem în minte.

ZEN-UL SE AFLĂ ACOLO UNDE ÎL GĂSEȘTI

Un tânăr a venit la un maestru Zen și l-a întrebat: „Am venit aici să găsesc Adevărul. De unde pot să pornesc pentru a pătrunde în Zen?“. La rândul lui, maestrul l-a întrebat: „Auzi murmurul izvorului de pe munte?“. „Da, îl aud“, a răspuns tânărul. „Poți să pătrunzi în Zen pornind chiar de acolo.“

Parabolă Zen

Eu am început să pătrund în Zen pornind din Oklahoma; prin asta, vreau să spun că m-am născut cât se poate de departe de orice mănăstire Zen. Am crescut în preajma unor oameni care aveau mai multe lucruri în comun cu povestirile lui Mark Twain decât cu spusele lui Confucius. De Zen nu am auzit până ce m-am înrolat în aviație și am ajuns în Coreea. La început a fost numai un nume, iar mai târziu, atunci când am reușit să înțeleg câte ceva din sensul său, nu mi-a trecut niciodată prin minte să mă așez sub zidurile vreunei mănăstiri și să aștept să fiu primit acolo. Nu m-am gândit la așa ceva pentru că, în vreme ce deprindeam înțelesul Zen-ului, mi-am dat seama că, de fapt, tocmai pătrundeam în el.

Adevărul este că a pătrunde în Zen poate fi un lucru dificil, dacă nu chiar imposibil, în condițiile în care parcurgi un drum greșit. Dacă te prezinți la poarta unei mănăstiri Zen din Japonia și ceri să fii inițiat, vei fi respins – poate, în mod politicos, poate altfel. Ți se va spune că școala este deja supraaglomerată și că nu mai există nici un loc disponibil. Sau că școala este săracă și nu își poate permite să mai ia un alt discipol. Sau orice altceva. Singura certitudine este că nu vei fi lăsat să-i treci pragul. În orice caz, nu imediat și, probabil, nu în prima zi. Acest refuz de la poartă face parte din tradiție. De fapt, este prima lecție de Zen, iar scopul ei este îndepărtarea celor care nu au o adevărată chemare. Dar aspirantul la inițiere are mai multe de îndurat decât simpla așteptare în fața porții. Cel mai adesea, se confruntă cu

agresivitatea verbală a călugărilor: „Cum, tot aici eşti? Nu ţi-am spus să pleci? Pleacă!“, precum şi cu lipsa hranei şi a apei.

Dacă, însă, ai aşteptat afară un timp destul de îndelungat, suportând ceasuri întregi ironiile şi foamea, probabil că, într-un târziu, vei fi invitat să intri. Dar ce se va întâmpla după ce vei ajunge înăuntru? Ţi s-ar putea spune să te aşezi într-un colţ, în care caz te vei vedea părăsit şi ignorat de toţi. Sau ţi s-ar putea repartiza o corvoadă, ceva ce nu ai mai făcut în viaţa ta – să tai surcele, să aprinzi focul la cazanul de baie, să repari ţigla de pe acoperiş – fără să ţi se dea nici măcar o indicaţie care să te ajute să afli, de pildă, ce unelte îţi trebuie pentru aceasta. Cel mai probabil este că ţi se vor da de făcut trei sau patru treburi în acelaşi timp, fără să ţi se spună nimic despre scule sau despre ordinea în care trebuie să te achiţi de corvezi. Nici o îndrumare şi nici un fel de ajutor. Aşa ar putea începe iniţierea în Zen. Cu siguranţă că aceştia au fost primii paşi în cazul unor discipoli din trecut – ulterior, mulţi dintre ei au scris despre experienţa respectivă. Îmi amintesc ceea ce povestea cineva – un bărbat care a devenit maestru Zen celebru şi care fusese lăsat să aştepte în frig şi ploaie, timp de trei zile. Când, mai târziu, în decursul vieţii, se gândea la cele întâmplate atunci, nu le mai percepea ca pe un act de cruzime, ci ca pe unul de compasiune. Dacă acei călugări de la poarta mănăstirii i-ar fi strâns imediat mâna cu cordialitate, dacă l-ar fi bătut pe umăr, l-ar fi luat înăuntru şi i-ar fi oferit o ceaşcă de ceai, ar mai fi reuşit ei oare să-l pregătească pentru viaţă? L-ar fi ajutat oare să atingă iluminarea? Pentru cei din exterior, sistemul Zen pare complet rece şi lipsit de sentiment. Pentru cei care au pătruns în interiorul său, fie că au intrat pe poarta din faţă, fie pe calea izvorului de pe munte, ori prin karate, el este corect şi plin de omenie – covârşitor de corect şi de plin de omenie.

Întotdeauna, m-a frapat puternica asemănare între primii paşi în Zen şi viaţa însăşi. Dacă vrei cu adevărat ceva, trebuie să-ţi urmăreşti visul prin propriile tale puteri şi cu toată dârzenia: nimeni nu-ţi dă nimic de-a gata, iar dacă şovăi sau ai îndoieli, este cât se poate de sigur că vei da greş. Şi ce altceva ar putea semăna mai bine cu viaţa decât să te găseşti în situaţia de a da piept cu o serie de probleme pentru care trebuie să-ţi asumi răspunderea, fără a fi primit dinainte vreo pregătire, vreo îndrumare sau vreun ajutor? Şi nu de puţine ori, în viaţă, descoperi că te afli afară, în ploaie, singur şi ignorat de toţi.

GUSTUL ZEN-ULUI

Suntem ceea ce gândim:
Totul în noi izvorăște
Din gândul nostru.
Cu gândul nostru
Creăm lumea.

Buddha

Zen-ul este răspândit peste tot în Orient, mai ales în China și în Japonia. Se spune că poezia, caligrafia și artele plastice din aceste țări reflectă Zen-ul, la fel cum acesta stă la baza artei aranjării florilor, a grădinăritului peisagistic – acele celebre grădini din nisip și pietre – a tirului cu arcul și la baza celor mai multe aspecte ale vieții de zi cu zi, între care ceremonia ceaiului. Desigur, găsim Zen-ul integrat artelor marțiale orientale, el nefiind numai un sistem filozofic, dar cuprinzând totodată și îndrumări ce te ajută să-ți trăiești viața așa cum trebuie. A ști unde se presupune că se află Zen-ul nu-ți este de folos ca să-l găsești sau să-l înțelegi, pentru că, de îndată ce începi să-l cauți, acesta dispare și devine ceva atât de nebulos, încât nimeni nu mai este în stare să spună ceva despre el.

Scrisul unei poezii, pictatul, caligrafia, amenajarea unei grădini și chiar gesturile rituale ale ceremoniei ceaiului au un punct de plecare comun: disciplina. Numai că Zen-ul reprezintă cu mult mai mult decât atât. Unul dintre preceptele mele preferate spune că gustul Zen-ului este același cu gustul ceaiului. Este un percept Zen caracteristic, înșelător de simplu, însă în stare să sugereze interpretări diferite. Gustul Zen-ului seamănă cu cel al ceaiului pentru că stimulează corpul în felul în care o face ceaiul: îți limpezește mintea și te trezește. Te trezește către tine însuți și către ceea ce este în jurul tău. Astfel gustul Zen-ului înseamnă o mai profundă stare de conștientizare, grație căreia ajungi să-ți dai seama de frumusețea și simplitatea ce se află până și în lucrurile cele mai obișnuite.

Povestirile şi aforismele Zen, majoritatea străvechi şi transmise din generaţie în generaţie, ne oferă, într-o anumită măsură, posibilitatea de a ne apropia de înţelesul adevărat al Zen-ului, fiindcă aruncă asupra lui o lumină indirectă. Una dintre istorisirile mele preferate – probabil datorită faptului că sunt un practicant al artelor marţiale – are drept erou un tânăr care dorea să înveţe arta luptei cu sabia. Acesta a pornit spre munţi, unde un bătrân maestru al sabiei se retrăsese să-şi trăiască ultimii ani într-o colibă. Maestrul a primit să-l ia ca discipol, iar tânărul a rămas să locuiască pe munte, alături de el. Încă de la început, maestrul a găsit ce să-i dea de lucru discipolului: l-a pus să adune găteje, să spargă lemne, să facă focul, să fiarbă orezul, să aducă apă de la izvor, să dea cu mătura prin casă, să cureţe grădina şi câte şi mai câte. Astfel, au trecut zile şi săptămâni, dar maestrul nici măcar nu aducea vorba despre săbii sau despre dueluri; în schimb, dimineaţă după dimineaţă, discipolul o lua de la capăt cu lunga lui listă de corvezi. În cele din urmă, acesta s-a săturat s-o facă pe argatul şi să nu înveţe nimic despre arta luptei cu sabia. Prin urmare s-a apropiat de maestru şi i-a cerut să-i dea învăţătura pentru care venise până acolo. Maestrul a acceptat, iar discipolul s-a întors din nou la corvezile lui.

Dar lecţiile începuseră. Dis-de-dimineaţă, tocmai când discipolul se apuca să gătească orezul, maestrul s-a ivit pe neaşteptate în spatele său, şi i-a ars o lovitură cu sabia de lemn, apoi a dispărut fără să scoată un cuvânt. Mai târziu, tânărul a început să măture prin casă. La un moment dat, exact când se aştepta mai puţin, s-a trezit iarăşi cu maestrul lângă el, a încasat încă o lovitură de la acesta, după care bătrânul a dispărut din nou. Lucrurile s-au desfăşurat după acelaşi tipic în tot restul zilei şi în zilele următoare. Indiferent ce făcea, discipolul nu se putea simţi liniştit, ştiind că în orice clipă maestrul îşi poate face apariţia şi îl poate lovi cu sabia sa de lemn. Şi aşa au trecut câţiva ani –, cel puţin, aşa spune povestea în varianta care îmi place mie, cea a lui D.T. Suzuki. În cele din urmă, discipolul a învăţat să evite loviturile maestrului, indiferent din ce direcţie ar fi venit ele. Tânărul avea sentimentul că reuşise să dobândească ceva învăţătură, dar maestrul nu era încă pe deplin mulţumit de el.

Într-o dimineaţă, discipolul şi-a zărit maestrul gătindu-şi la foc nişte legume şi s-a hotărât pe loc să inverseze rolurile: şi-a ales un băţ mai mare şi s-a strecurat în spatele bătrânului. Când acesta s-a aplecat peste vasul de pe foc, tânărul a ridicat băţul şi l-a repezit asupra maestrului, care, cât ai clipi, a înhăţat capacul vasului, l-a răsucit şi l-a

folosit drept scut. Atunci a fost momentul în care discipolul a avut una dintre acele intuiții fulgurante ce au făcut faima Zen-ului: a înțeles unul dintre secretele artei luptei cu sabia, cel care spune că ascuțirea simțurilor trebuie dezvoltată până la punctul în care omul poate anticipa atât mișcarea, cât și gândirea. Totodată, tânărul a mai înțeles și faptul că mintea trebuie să rămână în permanență deschisă, pregătită să învețe în orice clipă lucruri noi. Abia atunci, pentru prima dată, învățăcelul a fost în stare să priceapă și să aprecieze din adâncul inimii bunătatea maestrului său.

A învăța o artă marțială, oricare ar fi ea, înseamnă memorarea pas cu pas și perfecționarea mișcărilor și tacticilor aferente; totuși, nici cea mai fantastică dibăcie tehnică nu este de ajuns pentru a crea un Mare Maestru. La urma urmei, tehnicile nu au nici o semnificație dacă nu sunt aplicate unei minți receptive față de utilizarea lor. Maestrul sabiei și-ar fi putut învăța discipolul cum să țină arma, unele tehnici ale jocului de picioare, parările și atacurile, dar asemenea lecții ar fi fost deșarte, lipsite de sens.

În schimb, bătrânul l-a deprins pe tânăr să-și creeze starea mentală necesară unui mare luptător cu sabia, starea mentală în care luptătorul este în armonie deplină cu cele din jur, pregătit să reacționeze în orice moment. Celelalte lecții puteau să mai aștepte, pentru că discipolul învățase ceva din ceea ce s-ar numi arta Zen a luptei cu sabia.

VICTORIA PRIN CEDARE

Pentru prima oară am văzut jujitsu (cu toate că, la vremea aceea, nu ştiam ce anume este), în filmul intitulat *Gândeşte iute, domnule Moto*, cu Peter Lorre în rolul unui om de afaceri şi detectiv particular implicat în rezolvarea unui caz de contrabandă. Într-una dintre secvenţe, micuţul domn Moto (Lorre) a aruncat peste umăr, cu o uşurinţă remarcabilă, aproape magică, un adversar mătăhălos. Din ziua aceea, mi-am impus să vizionez toate cele şapte filme care alcătuiau seria dedicată aventurilor domnului Moto, aşteptând cu mare nerăbdare obligatoria scenă în care eroul, fără vreun efort aparent, dădea de pământ cu câte o namilă. Niciodată nu am fost dezamăgit, întotdeauna însă am fost uluit. După ani şi ani, în timpul antrenamentelor de bază din infanterie, am descoperit că ceea ce făcea domnul Moto se chema *jujitsu* şi era o străveche artă marţială japoneză, care îi putea oferi unei persoane de statură mică un avantaj decisiv în confruntarea cu un adversar mult mai corpolent. Esenţa jujitsu-lui tradiţional constă în folosirea energiei adversarului şi a forţei de care acesta dispune. Expertul în jujitsu este o fiinţă la fel de evanescentă ca şi adevărul din Zen: el trebuie să se transforme într-un *koan*, într-o enigmă care se sustrage dezlegării pe măsură ce cauţi s-o dezlegi. Pe scurt, el trebuie să fie asemenea apei care se scurge printre degetele celui care vrea s-o păstreze în căuşul palmei, fiindcă în clipa când degetele încearcă s-o reţină, apa se prelinge nu prin forţa ei proprie, ci datorită presiunii ce i se aplică.

După cum spune legenda, jujitsu a fost descoperit de un om care privea cum cade ninsoarea pe ramurile copacilor. Pe cele rigide, zăpada se adună, până când, copleşite de greutatea ei, crengile nu mai rezistă şi se rup, în timp ce rămurelele subţiri şi flexibile pur şi simplu se dau bătute, lăsând să cadă zăpada de pe ele fără a se frânge sau îndoi.

Până de curând, jujitsu, care se presupune a fi cea mai veche artă marţială (datând din perioada numită Edo a istoriei japoneze), fusese dat uitării, eclipsat de alte arte de luptă asiatice, aflate în plină dezvoltare. Acum, el a ajuns pe primul plan datorită măiestriei

diferiţilor luptători din familiile braziliene Gracie şi Machado, care au reuşit să făurească un stil combativ formidabil. Acest stil şi-a câştigat o faimă binemeritată prin apariţiile lor în *The Ultimate Challenge (Ultima provocare)*, o emisiune de televiziune în care o serie de practicanţi ai artelor marţiale din lumea întreagă, fiecare cu stilul său unic, se întrec într-o competiţie sistem turneu, iar învingătorul trebuie să lupte cu unul dintre membrii familiei Gracie. Până acum, nu s-a întâmplat niciodată ca vreun Gracie să fie învins, nici în ţara noastră, nici la ei acasă. Tipul de jujitsu Gracie a fost creat şi perfecţionat de către Carlos Gracie Sr., care s-a antrenat sub îndrumarea unui aristocrat japonez stabilit în Brazilia, apoi a continuat să se perfecţioneze, ajungând să-şi întemeieze propriul său sistem şi o adevărată dinastie, care adună laolaltă fraţi şi veri, cu toţii experţi în domeniu. Prima oară, am auzit de ei prin 1987, pe când făceam scufundări în largul unei insule braziliene, împreună cu Bob Wall, partenerul lui Bruce Lee şi al meu în filmul *Enter the Dragon (Venirea Dragonului)*. După ce am terminat filmările, Bob şi cu mine am plecat la Rio de Janeiro, pentru a vedea şcolile de arte marţiale de acolo. Am vizitat mai multe şcoli *tae kwon do* şi *capoiera*. Capoiera este un sistem de autoapărare devastator, care pune accent pe tehnicile de ripostă cu piciorul şi capul, tehnici create în urmă cu mai multe sute de ani de către sclavii africani, şi, în cea mai mare parte a istoriei lor, interzise de către guvern.

Instructorii şcolilor ne-au vorbit despre tipul de jujitsu Gracie, menţionând faptul că toată lumea se temea să-i înfrunte pe practicanţii acestui sistem. Bob şi cu mine ne-am fixat o întâlnire cu Helio Gracie, fratele mai tânăr al lui Carlos Gracie, Sr., şi cu fiii săi: Helio, Rickson, campionul mondial, şi Royce. Aceştia ne-au invitat să lucrăm împreună. Aveam o oarecare încredere în priceperea mea la sol, fiindcă studiasem timp de mulţi ani tehnicile de priză împreună cu Gene LeBell, fost campion de judo şi wrestling, care, după părerea mea, este unul dinte cei mai buni experţi în arte marţiale din lume. Mă apucasem să lucrez cu el, pentru că în cele mai multe lupte adevărate, se ajunge la sol. Numai că, în momentul când Rickson şi cu mine am început lupta, toţi anii mei de experienţă s-au evaporat. Rickson îmi para fiecare mişcare pe care o făceam cu câte o încleştare care mă silea să mă dau bătut imediat. Niciodată nu mai păţisem aşa ceva, exceptând perioada când studiasem cu Gene.

Bob şi cu mine ne-am antrenat cu luptătorii Gracie vreme de mai multe zile, până când a trebuit să plecăm către casă. Trei ani mai

târziu, bunul meu prieten Richard Norton, un renumit expert australian în arte marţiale şi totodată expert în materie de arme, împreună cu care turnam *The Octogon (Octogonul)* şi care acum este el însuşi o vedetă de film, mi-a spus că se antrena cu luptătorii din familia Machado, instructori de jujitsu la Redondo Beach, în California. Richard era atât de entuziasmat, încât m-am dus cu el la *dojo-ul* lor (acesta fiind numele dat oricărui loc unde se practică judo, karate, aikido şi alte arte marţiale japoneze). Din discuţie, am dedus că aceşti oameni erau descendenţii lui Carlos Gracie Sr.; în tot cazul, formau o familie grozavă. Instructorii erau Carlos Machado şi fraţii lui mai tineri John, Rigan şi Jean-Jacques. Întâlnirea aceea a fost prima dintre numeroasele şedinţe de antrenament cu Carlos şi fraţii săi, o familie unită şi, în chip remarcabil, dând dovadă de o rară modestie, în ciuda măiestriei tehnice pe care o posedă şi care mă face să-i plasez în rândurile celor mai mari specialişti în jujitsu de astăzi, din întreaga lume.

Într-o zi, nu de mult, după ce mă antrenasem cu Carlos, ne-am aşezat amândoi pe tatami, să bem câte un strop de apă minerală şi să vorbim despre teoria jujitsu. „Ţelul nostru", spunea el, „este neutralizarea agresiunii, pentru a realiza armonia. Dar acest lucru nu îl poţi face decât dacă renunţi la eul tău. Cel care dă dovadă de egocentrism nu realizează nici armonia cu sine, nici cu o altă persoană, din cauză că simte nevoia să încerce să convingă pe toată lumea că el este cel mai bun, ceea ce, dacă ar fi adevărat, nu ar avea rost să mai fie demonstrat. Un om care gândeşte corect îşi păstrează deschiderea către ideile şi metodele noi." Discuţia ne-a fost întreruptă de un bărbat care părea furios şi plin de nerăbdare. Carlos mi-a explicat că era proprietarul său şi şi-a cerut scuze, părăsindu-mă. Pe măsură ce se scurgeau minutele, vedeam cum individul începea să se relaxeze şi auzeam cum glasul îi devenea tot mai liniştit. În cele din urmă, a plecat zâmbind, după ce a strâns cu cordialitate mâna lui Carlos. L-am întrebat pe acesta ce anume se întâmplase. Iată şi răspunsul:

„Noi doi am mai vorbit despre modul în care putem aplica filozofia Zen la împrejurările vieţii cotidiene. Acesta este un exemplu. Proprietarul venise ferm hotărât să-mi mărească chiria. A început discuţia cu mine anticipând o situaţie conflictuală, care însă nu a apărut. După cum prea bine ştii, tocmai elementul iniţial de surpriză constituie premisa fundamentală în jujitsu. Când eşti atacat, te retragi atât cât este necesar ca să-ţi dezechilibrezi adversarul, şi apoi îi

întorci atacul în avantajul tău, prin abilitate și strategie. Majoritatea oamenilor, se tem când sunt atacați de către cineva mai înalt sau mai puternic decât ei, iar dacă îți îngădui să te lași intimidat și înfricoșat, amplifici și mai mult puterea adversarului tău. Dacă, însă, îți impui o atitudine pozitivă, gândindu-te că, indiferent cât de solid sau cât de puternic este agresorul tău – iar în cazul de față, proprietarul nostru convins de superioritatea sa – tot tu ești mai bine pregătit, pentru că te-ai antrenat și pentru că ai cunoștințele care lui îi lipsesc, atunci iată că el devine vulnerabil. Astfel, am așteptat ca proprietarul să-și încheie atacul și apoi am folosit împotriva lui fiecare dintre propriile sale argumente. I-am spus că nu pot plăti o chirie mai mare și i-am sugerat ideea că, după cum merg afacerile în momentul de față, s-ar putea să nu reușească să găsească prea lesne un alt chiriaș. Dar, presupunând că ar găsi, tot ar trebui, probabil, să zugrăvească și să decoreze din nou, iar în situația aceasta nu ar putea închiria locul timp de câteva luni. I-am mai reamintit și de foarte ridicata rată de falimentare în domeniul firmelor recent înființate: ipoteticul său nou eventual chiriaș ar putea fi, așadar, evacuat pe neașteptate destul de repede. Am subliniat faptul că, de trei ani încoace, eu mi-am achitat întotdeauna chiria la termen, că am adus o serie de îmbunătățiri clădirii și că nu i-am cerut niciodată să contribuie la cheltuielile legate de reparațiile instalațiilor, cu toate că legea mi-ar fi dat dreptul să procedez în acest mod.

După ce l-am «dezechilibrat», l-am «trimis la podea» cu o mișcare surpriză. Făcusem unele cercetări și descoperisem că, de curând, fuseseră adoptate niște prevederi legale care îi obligau pe proprietari să asigure, proporțional cu suprafața închiriată, și o anumită suprafață destinată locurilor de parcare. Or, clădirea noastră nu dispune de un astfel de spațiu de parcare. Cum eu locuiesc aici de mai mult timp, nu beneficiez de efectul acestor noi prevederi legale, dar un chiriaș nou venit s-ar putea prevala de ele. Informațiile mele despre aceste noutăți legale l-au prins pe picior greșit și l-au scos din circulație – omul se socotea deja norocos că mă are pe mine drept chiriaș și și-a luat gândul de la a-mi cere o chirie mai mare.“

*

Studiind îndeaproape domeniul jujitsu-lui, am învățat că în cea mai mare parte a situațiilor de confrunare, atât în afaceri, cât și pe stradă, intră în joc o mulțime de elemente, dintre care unele pot fi folosite în avantajul propriu, și că acele elemente pe care le poți ține sub control

devin, adesea, factorul decisiv în obținerea victoriei. Maestrul care cunoaște bine viața nu încearcă niciodată să schimbe lucrurile atacându-le pieptiș – el cedează în fața forței lor și fie că le împinge ușurel, îndepărtându-le, fie că transferă energia de care dispun acestea, folosind-o pentru a le combate mai eficient. El acceptă în mod pozitiv ceea ce îi aduce viața, iar atunci când evenimentele trebuie schimbate preferă să meargă pe calea negocierii și nu caută să-și impună voința în fața altor oameni.

DEVENIND TU ÎNSUȚI

„Cel mai puternic învingător este acela care s-a învins pe sine însuși“

Confucius

În Coreea, terenul pe care m-am antrenat pentru obținerea centurii negre la karate nu era altceva decât o palmă de pământ pietros, înconjurată de un gard de bambus. Când era prea frig sau când ploua prea tare, ne mutam înăuntru, continuându-ne exercițiile într-o colibă Quonset; totuși, în cea mai mare parte a timpului, eram afară, pe pământul pietros. Primii pași în procesul de a deveni eu însumi i-am făcut sub cerul Coreei, în țarcul de bambus, pe care îl numeam *dojang*, varianta în limba coreeană a termenului japonez *dojo*.

Acest cuvânt, *dojo*, a fost împrumutat din terminologia budistă, unde desemnează încăperile rezervate meditației sau altor exerciții spirituale ce se desfășoară, practic, în fiecare mănăstire, iar cuvântul originar, provenind din limba sanscrită, *bodhimandala*, semnifică „locul iluminării“. Chiar și atunci când este situat la o bună distanță de vreun templu, atmosfera cuvenită unui dojo, în care artele marțiale se predau în manieră tradițională, reflectă această semnificație istorică. Este o denumire bună, un termen scurt, dar bogat în înțelesuri, care spune multe despre ceea ce înseamnă cu adevărat practicarea artelor marțiale.

Elementele principale ce alcătuiesc atmosfera specifică dojo-ului sunt cele care stau la baza învățării oricărei arte marțiale: respectul și disciplina. Respectul începe cu momentul când elevul care învață să practice artele marțiale pășește pentru prima dată într-un dojo și se înclină în fața instructorului său, adesea numit *sensei* – omul care, de fapt, deține autoritatea supremă și se bucură de un prestigiu de necontestat. Departe de a fi vorba despre vreo rămășiță anacronică și ciudată a unei tradiții orientale de protocol; aceste înclinări din dojo reprezintă expresia clară a respectului față de cineva aflat pe o poziție de autoritate, indiferent de vârsta celor în cauză. Firește, înclinarea

este o formalitate, cu care, totuşi, unii dintre elevii americani nu se prea împacă – cei grăbiţi, care doresc să înveţe cât mai repede cum să dea lovituri cu piciorul prin întoarcere sau cum să efectueze, prin karate sau judo, despicări de cărămizi. De obicei, asemenea elevi simt nevoia de a se gândi bine atunci când sunt întrebaţi în legătură cu motivele care i-au adus în dojo şi cu ceea ce speră să realizeze acolo.

Disciplina constituie o cerinţă absolută în orice artă marţială: de avansat nu poţi avansa dacă nu îţi propui anumite obiective şi nu poţi spera să realizezi aceste obiective fără a accepta să te supui unui set de reguli specifice. Regulile respective sunt, şi ele, de natură să contrarieze pe unii dintre occidentalii care vor să studieze artele marţiale; totuşi, departe de a constitui piedici în calea învăţării, ele arată singurul drum către adevărata înţelegere a sensului acesteia.

Regulile şi disciplina mai au, pe de altă parte, şi o altă menire, şi anume de a-i descuraja pe cei care nu au o reală vocaţie. Semnificaţia lor este aproape aceeaşi cu cea a perioadei de aşteptare în faţa porţii unui templu Zen – ele sunt nişte teste care trebuie rezolvate. Prin hotărârea de a se supune unui set de reguli, de a accepta, poate pentru prima oară în viaţă, ceva ce nu stă la îndemâna înţelegerii lor imediate, elevii devin în stare să înceapă a învăţa o artă marţială într-un dojo.

Cu toate acestea, nu este neapărat obligatoriu ca disciplina să fie dură. Când am început eu să învăţ artele marţiale, în Coreea, existau destule zile în care, pur şi simplu, nu aveam chef să mă antrenez: eram fie obosit, fie accidentat şi deseori descurajat din cauză că aveam senzaţia că nu progresez de loc, ceea ce mă făcea să mă simt stânjenit când mă aflam pe tatami. Instructorul meu şi-a dat seama de frământările mele şi, prin mici aprecieri favorabile sau prin sugestii extrem de utile, m-a făcut treptat să înţeleg cum aş putea realiza un asemenea progres. Felul lui de a-mi impune disciplina nu ţinea de asprime, ci de o amabilitate afectuoasă. Datorită învăţăturii sale şi disciplinei pe care mi-a insuflat-o, am fost în stare să-mi continui munca pentru cucerirea centurii negre şi să mă simt bine, obişnuindu-mă cu dorinţa de a trăi din nou starea de împlinire a succesului.

În cel mai real sens al ei, relaţia dintre elev şi instructor, sau sensei, seamănă foarte mult cu cea dintre un tată sever şi un fiu ascultător, cu totul supus autorităţii părintelui său. Instructorul reprezintă singura autoritate, singura sursă de cunoaştere şi merită respectul elevului pentru că şi-a câştigat dreptul la a fi respectat sau respectată. Mulţi dintre tinerii americani acceptă cu greu o astfel de

autoritate absolută – mai ales într-o sală de clasă; totuși, cu timpul, majoritatea ajung să înțeleagă că lucrurile stau așa și nu altfel, și că așa și nu altfel trebuie să rămână pentru ca elevul să învețe.

Oamenii vor să deprindă artele marțiale din multe motive, uneori nu dintre cele mai bune. De exemplu, la dojo-ul meu, s-a întâmplat să se prezinte, ca potențiali elevi, unii tineri ce se remarcau printr-o atitudine agresivă și infatuată. Când i-am întrebat de ce țineau morțiș să studieze arta mea, răspunsurile lor mi-au demonstrat faptul că intenția lor era de a învăța să se bată – ceea ce se află exact la polul opus al modului de gândire pe care sper să-l transmit cursanților mei: eu vreau să-i fac să știe cum să se apere, în cazul când acest lucru este necesar, dar mai ales să evite lupta ori de câte ori este posibil, fiindcă bătându-se, nu ajung să demonstreze nimic. (Filozofia care stă la baza tuturor artelor marțiale – în legătură directă cu spiritul Zen – nu îți propune să învingi. În fond, aceste arte, în marea lor majoritate, sunt menite să cultive abilitatea de a menține sub control situațiile conflictuale sau cele radicalizate.)

Bineînțeles că o artă marțială se poate practica absolut oriunde – eu însumi m-am antrenat și am dat lecții în curțile din spatele caselor, pe câte o alee, în camere și holuri de hotel. Bănuiesc că și asemenea locuri pot fi denumite dojo-uri, dar, de obicei, timpul petrecut acolo este prea scurt, lecțiile vizează cu precădere chestiuni de tehnică, iar începutul și sfârșitul lor nu se desfășoară după ceremonialul cunoscut, ci seamănă mai curând cu un mic amuzament decât cu un demers îndreptat spre atingerea unui țel interior.

Esența filozofică a oricărei arte marțiale este de a te apropia de tine însuți. Acesta este rostul unui dojo: să ajute elevul să-și găsească drumul către propria sa iluminare. Ceea ce se întâmplă într-un dojo adevărat solicită mai mult decât mișcarea fizică: se cere în plus concentrare mentală îmbinată cu un anumit fel de deschidere interioară. Acolo te afli ca să înveți, și o mare parte din învățătura aceasta implică descoperiri care vin dinlăuntru. Cu alte cuvinte, nu poți practica o artă marțială dacă te copleșesc grijile în legătură cu căsnicia, cu școala sau cu cine știe ce mare afacere pe care o pui la cale. Nu poți să înveți din cauză că, de fapt, nu asculți ceea ce îți spune instructorul și nu poți să iei parte la competiții pentru că adversarul își va da seama de lipsa ta de concentrare tot atât de rapid pe cât ar remarca dacă ai cădea pe jos. Nu poți spera să te găsești pe tine însuți, fiindcă vederea îți este blocată de o mie de amănunte cărora le acorzi o importanță prea mare.

În clipa când pătrunzi într-un dojo sau chiar din momentul în care îţi îmbraci *gi*-ul (uniforma practicantului de arte marţiale), înainte de a-ţi începe studiul, trebuie să laşi la o parte toate aceste griji. Unii se simt nelalocul lor şi stângaci la prima lecţie, ori chiar timp de câteva luni. Aceştia ajung la dojo având o anumită imagine despre ei înşişi – fie că este vorba de un funcţionar public de rang superior, de un angajat la poştă sau de o casnică – şi îşi consumă degeaba energia şi autocontrolul în încercarea de a se autoreinventa, cu scopul de a deveni o persoană capabilă să se încline în faţa instructorului şi să umble îmbrăcată în gi. Atmosfera din dojo li se pare străină, gi-ul arată caraghios, iar ei nu pot scăpa de penibila senzaţie de stânjeneală. Dar, în cele din urmă, dacă se hotărăsc să rămână şi reuşesc să deprindă respectul şi disciplina necesare, treptat, încep să se simtă din ce în ce mai bine în dojo, din ce în ce mai „ei înşişi" – dar în alt fel, fără hainele lor obişnuite şi în absenţa titlurilor lor oficiale. În dojo, directorul, funcţionarul sau casnica sunt persoane egale, în sensul absolut al cuvântului, îmbrăcate identic, tratate în acelaşi mod de către instructor, străduindu-se laolaltă (dar şi fiecare, în chip individual) să atingă un ţel comun. Astfel, în dojo, ei par să devină nişte fiinţe total diferite – nişte fiinţe care se îmbracă mult mai lejer şi se obişnuiesc cu ideea de a executa mişcări dificile, iar uneori aparent imposibile. Această capacitate de a-ţi abandona preocupările cotidiene o dată cu vestimentaţia de stradă reprezintă primul pas important spre un gen de iluminare. În ultimă instanţă, este vorba de una şi aceeaşi persoană care şi poartă gi-ul, dar şi costumul de serviciu, iar această persoană este mai calmă şi mai sigură de sine – acea persoană are o forţă lăuntrică nouă. Într-un anumit loc – în dojo – aceasta înseamnă a fi în stare să observi adversarul care se pregăteşte să-ţi dea o lovitură şi, în aceeaşi clipă, să acţionezi pentru a o evita sau a o bloca; într-un alt loc – fie o sală de şedinţe, fie un dormitor – înseamnă a fi în stare să asculţi, cu mintea deschisă şi liniştită, să înţelegi şi să te comporţi în mod controlat şi cu responsabilitate.

Dacă nu aş fi descoperit artele marţiale când eram în armată, probabil că m-aş fi întors acasă şi mi-aş fi luat prima slujbă care mi s-ar fi oferit, pentru că aveam de întreţinut o soţie şi un copil. Nu aveam alte studii în afară de liceu şi nu mă simţeam capabil să mă descurc într-un mediu în care era nevoie de o pregătire superioară. Artele marţiale mi-au schimbat viaţa, făcându-mă să mă simt împlinit, dându-mi simţul disciplinei, dar chiar şi mai mult decât atât: ajutându-mă să mă înţeleg pe mine însumi. Artele marţiale pot fi asemuite cu sportul, dar terenul

de joc este incomparabil mai mare, iar victoria este ceva ce se află dincolo de simplul fapt de a învinge. Dacă antrenamentul pe care l-ai început se desfășoară cu succes, în curând vei ajunge să înțelegi de ce anume este dojo-ul „un loc de iluminare".

A te cuceri pe tine însuți este un proces lent și adeseori dificil, dar el poate fi realizat prin menținerea disciplinei și prin cultivarea respectului față de propria-ți persoană și față de ceilalți.

MULȚUMEȘTE-TE CU CLIPA

Pentru cel fără stăpânire de sine nu există înțelepciune, și nici putere de concentrare nu există pentru cel fără stăpânire de sine.
Bhagavad Gìta

După ce mi-am câștigat centura neagră în Coreea, atingând, astfel, în sfârșit, un scop pentru care lucrasem peste un an de zile, am început să o las ceva mai moale cu ședințele de practică, uneori executând mișcările în mod mecanic, în vreme ce mintea îmi hoinărea prin viitor sau pe acasă, unde mă aștepta soția mea.

Mi-am închipuit că domnul Jae Chul Shin, sensei-ul meu, nu va băga de seamă acest lucru. La urma urmei, făceam mișcările corect, efectuând fiecare exercițiu în maniera indicată. În plus, nu eram decât unul dintre numeroșii elevi care lucrau pe tatami. Însă domnul Shin a remarcat numaidecât lipsa mea de concentrare. M-a lăsat în pace o vreme – poate că era felul lui de a-mi acorda un mic răstimp de odihnă, după efortul depus pentru cucerirea centurii negre – apoi, într-o bună zi, m-a luat la o parte.

„Mintea nu îți este aici“, mi-a spus el. Nu am încercat câtuși de puțin să neg, fiindcă avea dreptate. Elevii care studiază artele marțiale se dumiresc rapid că profesorii citesc în ei ca într-o carte deschisă. Așadar, stând în picioare, acolo, pe pământul acela pietros al dojo-ului nostru din Coreea, nu am făcut decât să-mi plec ușor capul și să aștept ca domnul Shin să continue.

„Ceea ce faci într-o anumită clipă trebuie să fie *exact* ceea ce faci în clipa aceea, și nimic altceva“, a spus el. „Când mintea este absentă, se duce și controlul. Trebuie să fii una cu tine însuți și să te identifici cu ceea ce faci. Când faci un lucru, se cuvine să-ți pui în el toată ființa ta. Acesta este adevăratul Zen.“

„Ce este Zen?“, am întrebat. Era prima oară când auzeam acest cuvânt și, din cauză că engleza domnului Shin era atât de greu de înțeles, mult timp după aceea nu mi-am dat seama la ce se referise.

„Este esența“, mi-a răspuns el.

„Dar nu-mi amintesc să mă fi învățat ceva despre asta.“

„Nu te-am învățat, dar vei învăța“, a murmurat el, oarecum enigmatic.

Deși nedumerirea nu mi se risipise, m-am decis totuși să mă concentrez în întregime asupra exercițiilor pe care trebuia să le execut în cursul următoarei ore de lucru, și așa am și procedat. Nu mi-am lăsat gândurile să plece în altă parte, astfel încât, la sfârșitul ședinței, domnul Shin s-a înclinat, a zâmbit și mi-a spus: „Aha, deci înveți Zen!“.

Lecțiile de Zen nu se ocupă de cauză și de efect. Menirea lor este de a te face să înveți ceea ce ai știut dintotodeauna – să înveți uitând ceea ce credeai că învățașesi. Prima mea lecție de Zen am luat-o fără să fiu conștient de acest lucru.

Când am fost eliberat din armată și m-am întors acasă, la Los Angeles, am început să particip la turnee de karate. Adeseori, trebuia să stau la volan ore și chiar zile în șir, ca să ajung în locul unde se desfășura competiția. Atunci când ajungeam, în fine, acolo, mintea mea colinda brambura; eram preocupat de tot felul de lucruri care nu aveau nici o legătură cu ceea ce făceam: să mănânc înainte de meci sau după aceea? Aveam oare destui bani ca să mă duc la un motel sau era mai bine să rămân să dorm în mașină? Ce vor fi făcând soția și copilul? Oare rabla mea de mașină avea să reziste și la drumul de înapoiere?

Când mă îndreptam spre ring, ascultam spectatorii ovaționând și strigând numele participanților și așteptam să-l aud și pe al meu. Îmi dădeam seama de pulsul sălii. Apoi, mai existau tot felul de factori perturbatori, mari și mici: coechipierii, care își dădeau sugestii de ultimă clipă, sau chiar mintea mea, trecând în revistă, încă o dată, strategia de meci.

Nimeni în lume, nici măcar o iubită îndrăgostită, nu e în stare să te privească în ochi cu atâta intensitate și cu atâta atenție așa cum face cineva care intenționează să te trântească pe podeaua ringului. Simțeam privirile adversarului cum parcă mă sfredeleau ca niște burghie, examinându-mi cea mai mică mișcare, măsurându-mi respirația și calculându-mi condiția fizică. Și, la rândul meu, făceam și eu la fel. Nu este nici o exagerare să afirmi că a câștiga sau a pierde un meci depinde în mod direct de concentrare. O breșă în concentrare este o breșă în propriul zid de apărare, iar adversarul o va sesiza imediat și va profita de ea. Sfatul domnului Shin, prima mea lecție de Zen, îmi

revenea în amintire iar și iar, de-a lungul acelor primi ani de participări la competiții: ceea ce faci într-un anumit moment trebuie să fie *exact* ceea ce faci în momentul acela și nimic altceva.

A aplica această lecție cu totul deosebită în viața de fiecare zi ar putea să pară uneori un lucru aproape imposibil, dar nu este. Pentru a trăi în clipa prezentă, fără a le permite gândurilor să alunece spre trecut și fără a te lăsa cuprins de griji pentru viitor, este nevoie de o concentrare specială. În primul rând, ea impune o încetinire și o deschidere. Aceasta înseamnă să fii cu adevărat deschis către alți oameni, ascultând tot ceea ce-ți spun ei, fără a încerca să reduci grijile lor la o problemă ce se poate rezolva la iuțeală. Înseamnă să vezi ceea ce ai în fața ochilor, fără să îngădui altor preocupări să-ți blocheze sau să-ți voaleze vederea. Există un proverb cunoscut care se referă la faptul că trebuie să-ți faci timp pentru a mirosi trandafirii. Poate că nu sună chiar ca un aforism Zen – de fapt, ar fi cam greu de imaginat că lângă o mănăstire Zen s-ar putea cultiva trandafiri – dar, ca atâtea alte cugetări vechi, se întemeiază și el pe un adevăr desprins din viață. În drumul nostru, trecem pe lângă o tufă de trandafiri sau chiar pe lângă o întreagă grădină plină cu trandafiri și, în vreme ce o depășim, ne dăm seama de frumusețea lor; poate că găsim și timp să dăm glas unei remarci de genul: „Ce flori frumoase“. Dar ceea ce vrea proverbul să transmită este să ne acordăm mai mult timp – să ne oprim liniștiți și să mirosim trandafirii. Într-un anume sens, aceasta înseamnă că ar trebui să găsim răgaz pentru a vedea și pentru a înțelege ce sunt în realitate trandafirii, fiindcă fără parfumul pe care îl au, ei ar fi cu totul altceva.

Chiar și acum, în vreme ce mă ocup de alte lucruri, mintea mea o ia uneori razna, brusc, lăsându-se pradă visării, fanteziei, alergării fără scop, aidoma unui hamster închis într-o cușcă, sau fiindu-și sieși interlocutor – face orice, numai să ocolească realitatea prezentului. Adeseori, în jurul meu sunt oameni care îmi solicită atenția și îmi oferă sugestii, iar acest lucru înrăutățește situația, solicitându-mi un efort și mai mare pentru a face ordine în haosul interior. În astfel de momente, recurg din nou la sfatul domnului Shin și mă forțez să mă concentrez doar asupra unei singure probleme, alungând din minte orice alt gând.

Am descoperit că a fi aici și nicăieri altundeva decât aici reprezintă cheia concentrării totale. Trăind în prezent, sunt în contact deplin cu mine însumi și cu tot ce mă înconjoară; energia mea nu se risipește și este întotdeauna disponibilă. În momentul prezent nu există nici

regrete, aşa cum se întâmplă atunci când te gândeşti la trecut, şi nici nelinişti legate de viitor, care nu fac decât să dilueze conştientizarea clipei de faţă. Am învăţat să-mi focalizez concentrarea asupra fiecărui moment în parte, fie că este vorba despre o voce de la celălalt capăt al firului telefonic, un chip care mă priveşte de dincolo de un birou, ochiul unic al camerei de luat vederi sau grădina aceea de trandafiri. *Acum* este tot ceea ce contează, momentul de faţă. Nu există nimic altceva. Nimic.

PUR ȘI SIMPLU, FĂ-O

Împăratul Butei trimisese după maestrul Zen Fu-daishi ca să-i deslușească Sutra de Diamant, o explicație a doctrinelor Zen bazată pe aforismele înțelepților din vechime. În ziua stabilită, Fu-daishi veni la palat, se urcă pe o estradă, ciocăni în masa din fața lui, apoi coborî și, fără să rostească nici o vorbă, plecă. Împăratul rămase nemișcat, uitându-se la platforma pustie. Shiko, un discipol Zen care fusese de față la cele întâmplate, se duse la el și-i spuse: „Aș putea oare, Înălțimea-ta, să-mi iau îndrăzneala de a te întreba dacă ai înțeles?“. Împăratul clătină din cap cu tristețe. „Ce păcat!“, exclamă Shiko. „Fu-daishi nu a fost niciodată mai elocvent!“

Unul dintre principiile de bază ale Zen-ului este că în el nu există cu adevărat nimic care să poată fi predat; despre el, nu se poate spune: „În conformitate cu Zen, adevărul este sau ar trebui să fie limpede“. Adevărul nu este ceva care să poată fi predat și învățat. Nu ai cum să te așezi într-o bancă și să aștepți să vină un conferențiar care să meargă la catedră și să se apuce să-ți dezvăluie adevărul. Tu ești cel care trebuie să-și dea seama de el, pe cont propriu.

„Tăcerea“ Zen nu i-a împiedicat pe oameni să scrie biblioteci întregi despre acest subiect, cărți care studiază relația maestru-discipol. Maniera Zen de a acumula „învățătura“ pare adesea absconsă sau chiar stranie, cu iz fantastic.

Zen-ul reprezintă modalitatea tipic chinezească de a privi lumea exact așa cum este ea, folosind în acest scop o minte neînlănțuită de gânduri sau de sentimente. Această atitudine este numită „non-minte“ – o stare conștientă, în care gândurile se mișcă fără să lase vreo urmă. Practicanții Zen consideră că o asemenea libertate a minții nu poate fi atinsă prin exerciții din ce în ce mai dificile; ea trebuie să vină, susțin ei, pe calea unei intuiții directe și bruște.

Nu există exerciții sau etape logice pentru a ajunge la intuiție: ori vezi adevărul dintr-o dată, ori nu-l vezi deloc. Această „iluminare bruscă“, pe care japonezii o numesc *satori*, este un element Zen fundamental și unul dintre punctele sale principale de atracție.

De nenumărate ori, în decursul vieţii mele, am abordat o situaţie sau alta cu mintea îngreunată de griji legate de rezolvarea ei finală. Mintea mea era închisă în loc să fie deschisă. Reacţiile mele erau fie predeterminate, fie influenţate de gânduri contrare şi, din această cauză, mai mult ca sigur, pierdeam semnalele importante sau indiciile care ar fi putut să mă ajute. Mi-am obstrucţionat de unul singur capacitatea intuitivă. O dată cu trecerea anilor, însă, mi-am lăsat intuiţia – unii ar putea-o numi „reacţia viscerală“ – să preia conducerea, iar modul meu de a răspunde la problemele ivite s-a dovedit, de obicei, a fi cel corect. Într-un sens pur Zen, acţiunea este superioară non-acţiunii, iar hotărârea de a face ceva îţi trezeşte capacităţile intuitive, care te ajută să descoperi soluţia cea bună.

Enorma importanţă pe care o are Zen-ul pentru practicanţii artelor marţiale este clară: intuiţia Zen elimină „blocajul“ mental, această deblocare putând fi aplicată în egală măsură atât acţiunii mentale, cât şi acţiunii fizice, oferind libertatea de a se mişca şi de a reacţiona în chip fluent, pe baza intuiţiei şi în absenţa reflecţiei. Cei care se dedică în mod deschis şi pe deplin unei arte, fie ea pictura, poezia, grădinăritul, arhitectura, caligrafia, prepararea ceaiului sau oricare alt proces de creaţie, în cele din urmă ajung să descopere că se îndreaptă către Zen. Prin Zen se deschide drumul către aprecierea şi înţelegerea aspectelor celor mai simple, a gesturilor celor mai obişnuite ale practicării artei respective şi Zen-ul aduce artistului libertatea de a acţiona în sensul firesc al artei sale, nemailăsându-l să se împiedice, să-şi obstrucţioneze creativitatea cu proiecte excesiv de sofisticate şi noţiuni preconcepute. În Zen se mai poate găsi şi un anume „deliciu al erorii“: ceea ce pentru unii ar putea părea un lucru nelalocul său, pentru artistul Zen reprezintă o indicaţie dată de întâmplare, cu scopul de a regăsi direcţia justă.

Într-un anume sens, practicantul artelor marţiale se îndreaptă către Zen pe acelaşi drum ca şi discipolul Zen, care trebuie să dezlege prin meditaţie probleme dificile sub îndrumarea unui maestru, care îl conduce în chip indirect, dezorientându-l, pentru a-l sili astfel să-şi descopere drumul de unul singur. Cel dintâi studiază complicatele mişcări ale corpului, cunoscute sub numele de *heian*, şi profesorul său îi aşază în cale tot felul de „blocaje“, silindu-l să depună un efort din ce în ce mai mare, cerând-i, iar şi iar, să facă imposibilul, pentru ca, atunci când l-a realizat, să i-l pretindă din nou, sub o altă formă.

Atât călugărul Zen, obligat în permanenţă să mediteze la chestiuni ce par de nedezlegat, cât şi luptătorul de arte marţiale, obligat zilnic

să se mişte şi să reacţioneze cu mişcări din ce în ce mai dificile, constituie exemple grăitoare în ceea ce priveşte rezultatele obţinute prin repetiţie. Această repetiţie este o formă de exerciţiu menită să declanşeze intuiţia, să aducă mintea sau corpul în stare să funcţioneze fără discontinuitate, fără reflecţie sau întrerupere. Acest „exerciţiu", repetat mereu şi mereu, dezvăluie, în cele din urmă, ceea ce s-ar putea numi „Zen-ul acţiunii", o înţelegere care transgresează sensul ori ţelul şi îi conferă practicantului o stare unică de identificare cu activitatea pe care o desfăşoară. O metodă complicată poate să ducă (şi adeseori se întâmplă astfel) la o anumită frustrare. Cei care studiază artele marţiale sfârşesc invariabil prin a-i pune maestrului lor aceeaşi întrebare: Cum ar putea să mai perfecţioneze ceea ce lor li se pare a fi deja perfect? Cum s-ar putea mişca cu o şi mai mare acurateţe, când ei execută totul cu maximă exactitate? Răspunsul pe care aceştia îl primesc este şi el mereu acelaşi: că trebuie să încerce să execute totul cu maximă exactitate *încă o dată*. Dar vine şi ziua când ajung să priceapă motivaţia repetării exerciţiilor şi, din acea zi, încep să-şi privească maestrul cu un respect reînnoit.

Am văzut cum se aplică acest aspect Zen la îndrumarea dată celor care vor să progreseze în afaceri, pe baza ideii că lumea este un soi de câmp de luptă şi, ca atare, este necesar să fii tot atât de bine antrenat ca şi un samurai, dacă vrei să ai vreo şansă de supravieţuire. De cele mai multe ori, această concepţie se traduce prin sintagma „a fi pur şi simplu pregătit" sau „a-ţi fi învăţat lecţia". Eu aş merge chiar mai departe şi aş trece ideea pe unul dintre primele locuri de pe lista de lucruri înţelepte care ar trebui făcute pentru asigurarea succesului, în oricare domeniu de activitate: nu te ocupa de prea multe lucruri. Ia hotărârea de a cunoaşte sfera ta de activitate mai bine decât oricine altcineva şi fă ceea ce ştii că ţine de tine: vizualizează tot ceea ce înveţi – încearcă să te vezi aplicând în mod real lecţiile însuşite. Şi, cel mai important aspect dintre toate, trecut prea des cu vederea: *Fă-o! Acţionează*! După aceea, mai fă-o încă o dată şi, când crezi că ai învăţat totul, ia-o de la capăt, introducând o mică schimbare de perspectivă. Este minunat să-i urmăreşti pe atleţii profesionişti practicând sportul în care excelează. Priceperea lor te face să crezi că nu depun un prea mare efort, că totul este extrem de uşor. Fără îndoială, mintea lor e limpede şi neîncărcată cu nelinişti de genul: „Pot eu oare să fac acest lucru?". Ei ştiu deja că e posibil. L-au mai făcut de o mie de ori înainte, aşa că sunt în stare să-l mai facă încă o dată.

VICTORIA PRIN ÎNFRÂNGERE

Ceea ce se petrece pe ring, pe durata unei competiții de arte marțiale, poate să pară adeseori pură violență – mișcări bruște, imprevizibile, sărituri și lovituri cu piciorul, blocări abile și pumni. Adevărul este că fiecare dintre gesturile celor doi combatanți este atent supravegheat de mai mulți arbitri – uneori, aceștia sunt în număr de cinci. Pentru cele câteva momente de luptă din ring, competitorii au efectuat lungi ore de antrenament, iar mișcările lor iuți ca fulgerul nu sunt deloc întâmplătoare, ci constituie rezultatul unor lecții însușite cu dificultate și al unei practici epuizante. Surprize există întotdeauna, pentru că fiecare vrea să încerce o mișcare nouă, ca să-și dezechilibreze adversarul, însă ceea ce se întâmplă ține cont de anumite reguli. Învingătorul învinge și învinsul este declarat învins pe baza unor evaluări și a unor decizii precise. Experții în arte marțiale de pe ring nu sunt inamici, ci amici – nu numai datorită faptului că se cunosc unii pe alții și că, în afara spațiului de întrecere, sunt buni prieteni, ci și fiindcă ei lucrează împreună în ideea de a realiza ceva. Întrecerea în sine este un soi de efort colectiv depus în acest scop, iar dacă se desfășoară așa cum se cuvine, învingătorul va cuceri mai mult decât un trofeu pe care se află înscris numele său, tot așa cum învinsul va rămâne cu o învățătură importantă pe care o va putea aplica în ziua următoare: el nu va mai fi niciodată înfrânt *în același fel*.

Aceste lecții pe care le înveți din înfrângere sunt fără de preț. Existența unei breșe în sistemul de apărare nu poate fi semnalată mai bine decât prin faptul că adversarul o vede și profită de ea; nu există demonstrație mai clară că ai o problemă de viteză sau de sincronizare decât clipa când lovești cu piciorul și lovitura cade în gol. Pe vremea când participam la aceste întreceri, una dintre regulile mele de bază era să nu pierd niciodată în luptă de două ori în același fel. „A învăța din propriile greșeli“ reprezintă o regulă străveche, dar este surprinzător cât de mulți oameni o neglijează. Semnificația ei este simplă: trebuie să recunoști că înfrângerea ta are drept cauză un lucru pe care nu l-ai făcut bine. Nu sunt de vină arbitrii sau judecătorii –

degeaba pretinzi că ar fi orbi –, nici salteaua, care, chipurile, ar fi alunecoasă, şi nici faptul că s-a schimbat regulamentul de concurs. Scuze ca acestea nu fac altceva decât să aplice un pansament artificial pe demnitatea ta rănită. Dacă nu înţelegi lecţia greşelii comise, pur şi simplu te condamni cu bună ştiinţă la repetarea ei. În consecinţă, trebuie să munceşti şi mai mult, să stai de vorbă cu alţii, să înveţi din ceea ce te pot învăţa ei şi să exersezi – nu există nici o scuză să nu-ţi faci lecţiile, să nu fii bine pregătit.

Bineînţeles că poţi fi învins chiar când te afli în cea mai bună formă posibilă. Acest lucru aduce în discuţie aspectul cel mai important – un aspect pe cât de simplu, pe atât de clar – pe care unii oameni l-ar considera Zen. Dincolo de un anumit punct, o dată ce ai ajuns să stăpâneşti arta pe care o practici şi ai atins culmea desăvârşirii, este mai mult ca sigur că fiecare caz de înfrângere constituie rezultatul aceleiaşi probleme: propria ta minte.

În timpul unui turneu din 1967, aliniindu-ne înainte de meciuri, m-am văzut stând lângă un tânăr care abia îşi cucerise centura neagră. La vremea respectivă, eram socotit numărul unu din ţară, fapt de care tânărul era cât se poate de conştient. Bietul băieţandru era atât de emoţionat că urma să lupte cu mine, încât a trebuit să dea fuga la baie înainte de meciul nostru. Mi se făcuse milă de el, văzându-l cât suferea. L-am luat pe după umeri şi i-am spus să nu-şi facă griji. Bineînţeles că puştiul m-a bătut. Faptul că eram numărul unu nu conta absolut deloc, dacă mintea mea nu se afla sub control. Mila pe care o încercasem fusese o formă de exces de încredere în sine: concentrarea mi-a slăbit, iar el era suficient de bun ca să-şi dea seama de şansa pe care o avea şi să o exploateze.

Mânia constituie cel mai bun exemplu în acest sens. Am asistat la o mulţime de meciuri câştigate sau pierdute ca urmare a enervării unuia dintre competitori: aceasta este calea cea mai sigură de a-ţi pierde controlul şi de a-ţi înceţoşa mintea. Într-un rând, m-am folosit şi eu de acest lucru împotriva lui Skipper Mullins, la Internaţionale. Eram în ultima rundă a meciului şi el se afla înaintea mea la puncte, aşa că se eschiva, ieşind de pe ring, ca să tragă de timp. Atunci i-am zis: „De ce nu stai locului să lupţi ca un bărbat?“. „Împunsătura“ mea a dat roade: el s-a enervat, s-a repezit la mine... şi, firește, l-am bătut. Ani întregi după această întâmplare am continuat să-l tachinez pentru că îşi pierduse stăpânirea de sine şi, ca rezultat, meciul.

Furia şi dorinţa de a-ţi învinge adversarul, ca răspuns la cine ştie ce nedreptate reală sau imaginară, nu au ce căuta într-o întrecere de arte

marţiale. Pentru necunoscători, acest lucru poate să pară paradoxal, însă în competiţiile de arte marţiale, „lupta“ nu implică, de obicei, nici un fel mânie. Furia, orgoliul sau supraaprecierea de sine – şi, în general, tot ce ar putea tulbura şi întuneca mintea – sunt excluse de pe ring. Lipsa de control asupra laturii emoţionale poate transforma o zi, altminteri obişnuită, într-una pe care să o regreţi. Autocontrolul pe care l-ai deprins pe tatami îţi va fi de mare folos şi în afara acestuia. Nu ai cum să câştigi un turneu competiţional în condiţiile în care renunţi la controlul mental, acelaşi lucru fiind valabil şi pentru celelalte situaţii din viaţă. Dacă vei reuşi să-ţi ţii sub control firea şi comportamentul, oamenii te vor respecta, iar motivele de conflict vor fi eliminate.

Nu de mult, după o zi grea de filmări pentru un serial de televiziune, am intrat de unul singur într-un bar texan, cu gândul să beau o bere rece. Purtam încă hainele personajului pe care îl interpretam în film şi eram nepieptănat şi prăfuit după scena de luptă ce tocmai se trăsese pe peliculă şi în care trebuise să mă tăvălesc pe jos. M-am aşezat într-un colţ, dornic să ascult muzică country şi să-mi savurez băutura. Un bărbat destul de voinic ca să-mi acopere masa cu umbra pe care o făcea mi s-a proţăpit în faţă şi m-a anunţat că stăteam pe locul lui. Pe un ton ridicat, mi-a sugerat s-o iau din loc şi să eliberez separeul pentru el şi prietenii săi. Nu mi-a plăcut felul în care mi s-a adresat şi nici ameninţarea ce dădea de înţeles că nu mi-ar fi fost prea bine dacă nu i-aş fi urmat sfatul; totuşi, n-am spus nimic, m-am ridicat şi m-am mutat în alt separeu. Ceva mai târziu au sosit câţiva dintre cascadorii care lucrau şi ei la turnarea filmului şi mi s-au alăturat. Am observat că uriaşul nu mă slăbea din ochi; curând după aceea, l-am văzut sculându-se şi îndreptându-se spre masa noastră. Iată-l şi pe durul durilor din împrejurimi, mă gândeam, cum vine să-şi câştige faima de a-l fi provocat la luptă pe Chuck Norris. Ajuns la separeul nostru, nici nu s-a uitat la ceilalţi, fixându-mă numai pe mine.

„Eşti Chuck Norris“, a zis.

Am dat din cap, încuviinţând.

„Păi bine, omule“, a continuat el, „ai fi putut să mă faci ţăndări adineaori. De ce n-ai făcut-o?“

„Şi ce aş fi dovedit cu asta?“, l-am întrebat.

A stat să se gândească o clipă, apoi a zâmbit şi mi-a întins mâna.

„Fără supărare?“, m-a întrebat.

„Fără“, i-am răspuns, strângându-i mâna.

Evitasem o confruntare şi-mi făcusem un prieten. Câştigasem prin pierdere.

Îmi amintesc păţania pe care mi-a povestit-o cândva un expert în arte marţiale, prieten de-al meu. Se afla în dreptul unui semafor, aşteptând „o fereastră" în trafic, pentru a putea traversa o intersecţie aglomerată. Şoferul maşinii din spatele său îl claxona nervos; în cele din urmă, pierzându-şi răbdarea, individul s-a dat jos şi a început să-l ameninţe pe prietenul meu şi să-l sfătuiască să găsească mai repede pedalele şi să-i dea bice. Prietenul meu a coborât geamul portierei şi a spus: „Vrei să ne batem, nu-i aşa? În ordine, dar să ştii că mă doare spatele şi va trebui să mă ajuţi să ies din maşină." Celălalt s-a uitat la el, a clătinat din cap a nedumerire şi s-a întors la maşina lui.

Din fericire pentru acel şofer nerăbdător, situaţia fusese rezolvată prin umor. Nu avea să ştie niciodată cât de aproape se aflase de a fi snopit în bătaie.

SUCCESUL SE AFLĂ ÎN MINTEA TA

În anii în care m-am ocupat cu predarea artelor marţiale, peste trei sute douăzeci şi cinci dintre elevii mei şi-au câştigat, sub îndrumarea mea, centura neagră. Cu toate că toţi au avut de făcut faţă aceloraşi exigenţe şi de depăşit aceleaşi testări, nu am găsit doi care să fie la fel, astfel încât pentru fiecare dintre ei a existat un mod diferit de a trece examenul final, chiar şi numai din cauza faptului că fiecare îşi începuse drumul din alt punct, aflându-se pe o anumită poziţie în viaţă. Toţi au avut de învins obstacole de natură fizică, mentală sau emoţională. De obicei, obstacolul se iveşte devreme – o atitudine mentală defectuoasă ori o slăbiciune fizică evidentă; totuşi, câteodată se întâmplă să nu apară decât aproape de capătul drumului.

Unul dintre elevii mei era un atlet înnăscut – nu mai întâlnisem un altul ca el. Tehnica lui era impecabilă – fusese aproape corectă de la bun început. Fiecare mişcare îi era perfect sincronizată, avea o ţinută plină de demnitate, iar în şedinţele practice de luptă îi învingea pe alţi elevi mult mai bine antrenaţi decât el. Învăţa bine şi repede, iar eu eram sigur că avea toate calităţile necesare pentru a deveni cel mai bun elev din câţi avusesem. Ţinea însă morţiş să-l trec în clasa celor mai avansaţi, înainte de termenul obişnuit; pretindea acest lucru în virtutea faptului că îi putea învinge pe elevii de categorie superioară lui. I-am explicat că artele marţiale însemnau mai mult decât simpla abilitate fizică şi că o asemenea promovare pretindea o mai mare maturitate decât cea pe care o atinsese el. Nu a putut pricepe că în artele marţiale câştigarea unui meci nu reprezenta lucrul cel mai important, aşa încât a plecat. Am fost foarte supărat, fiindcă mi-am dat seama că acest tânăr nu avea să-şi valorifice niciodată calităţile cu care fusese înzestrat de natură.

Nu mă pot împiedica să nu-l compar cu un alt elev al meu – probabil cel mai puţin dotat fizic dintre toţi. Un singur lucru pleda în favoarea lui: hotărârea. Când a sosit momentul să se supună testului

pentru centura neagră, mi-am dat seama că eram plin de îngrijorare, fiind sigur că n-o să izbutească. Într-adevăr, n-a izbutit. După aceea, l-am luat deoparte și i-am explicat, punct cu punct, de ce căzuse la examen.

„Foarte bine", a spus el, „o să continui să lucrez asupra punctelor slabe."

Și băiatul s-a ținut de cuvânt, muncind din răsputeri. Dar când s-a prezentat pentru a doua oară la testare, a fost iarăși respins. Din nou, am analizat împreună problemele nerezolvate și el a continuat să lucreze și să le rezolve, însă examenul pentru centura neagră l-a mai ratat de încă trei ori. Era neîndemânatic, iar mintea părea să-i stea la altceva și nu la ceea ce se antrenase să facă. După testare, l-am găsit așezat pe o bancă, singur, privind cu disperare în gol. Lăsa impresia că nu mă observase. Singurele cuvinte pe care le-a rostit au fost: „Iar am picat. N-am putut să mă gândesc. N-am putut să mă mișc. Tot corpul mi-era încordat". Apoi brusc m-a întrebat dacă eu credeam că va lua vreodată centura neagră.

„Cât de mult o dorești?", l-am întrebat eu.

„Mai mult decât orice pe lumea asta", mi-a răspuns. Atunci, mi-am pus mâna pe umărul lui și i-am spus: „Înseamnă că o vei obține. Uneori, când ești tensionat, mintea și corpul sunt încordate din cauza nervilor. Te inhibi din punct vedere mental și fizic și te blochezi. Cu toții pățesc la fel, de la campionii olimpici până la puștii de școală care se pregătesc de teze. Nu trebuie să-ți fie rușine că ai emoții."

„Dar dumneavoastră vi s-a întâmplat vreodată așa ceva?", m-a întrebat el.

I-am povestit despre felul în care îmi dădusem primul test pentru centura neagră, la Seul, în Coreea, după un an întreg de antrenamente aproape zilnice, duse până la epuizare. Era în miezul iernii, pe un ger cumplit. Sergentul îmi dăduse voie să iau un camion din parcul auto, ca să parcurg cei aproape șaptezeci și trei de kilometri pe care îi aveam de străbătut. După două ore de condus pe un drum înghețat-bocnă, am ajuns la dojo, unde era aceeași temperatură ca și afară. Eram atât de surescitat din cauza respectivului examen încât îmi simțeam capul pe punctul de a exploda. Singur în mijlocul a două sute de străini, coreeni cu toții, care urmau să dea și ei testul pentru diferite categorii, i-am urmărit cu interes timp de vreo jumătate de oră; după aceea, însă, mintea mea nu s-a mai putut fixa decât asupra faptului că eram extrem de țeapăn și de înfrigurat. Așa au trecut vreo trei ore, timp în care n-am făcut altceva decât să aștept, cu mintea și

cu corpul paralizate de frig; în cele din urmă, mi-am auzit numele. Am ajuns în faţa examinatorilor, m-am înclinat şi ei mi-au cerut să efectuez un heian, pe care îl mai executasem perfect de nenumărate ori. În ziua aceea, însă, m-am blocat. Le-am spus membrilor comisiei că nu reuşeam să-mi aduc aminte de heian-ul acela. Am fost trimis înapoi la locul meu şi a trebuit să aştept alte câteva ore, până ce au terminat toţi ceilalţi de dat testul, pentru ca, în fine, să pot pleca înapoi la unitate. De-a lungul acelui infernal drum de întoarcere, m-am simţit nefericit şi ruşinat la gândul de a da ochii cu domnul Shin, instructorul meu. El însă nu a adus niciodată vorba despre ratarea mea de la Seul şi m-a lăsat în pace să mă antrenez singur vreme de alte trei luni. Mi-am scos din minte examenul picat. Ştiam că dacă aş fi insistat să mă gândesc la eşec, mi-aş fi introdus ideea de eşec în subconştient. Gândurile mele nu se mai îndreptau decât spre succes – mă imaginam executând la perfecţie fiecare mişcare. Îi studiam cu mare atenţie pe cei din clasă care deţineau centura neagră. Dacă nu aveam cum să mă inspir din vreun succes al meu, mă inspiram dintr-ale lor şi mă vizualizam pe mine însumi în locul lor, făcând ceea ce făceau ei. Le *furam* comportamentul, mi-l însuşeam în mintea mea şi în interiorul corpului meu.

Mi-am dat seama că nu testul era important, ci sensul pe care i-l dădeam eu. Repetam mental testul, iar şi iar, vizualizându-mă cum executam fiecare mişcare fără cusur, şi-mi cream în minte imaginea succesului. Îmi cunoşteam ţelul şi ştiam cum să-l ating. Nu mai exista posibilitatea de a da greş încă o dată: memorizasem ceea ce mi s-ar fi putut cere să fac şi încrustasem totul în minte, astfel încât ajunsesem să reacţionez în mod automat, chiar sub cea mai mare tensiune. Când m-am prezentat din nou la examen, l-am luat exact aşa cum ştiam că îl voi lua.

„Blocajul apare atunci când laşi tensiunea să te controleze, în loc să o controlezi tu pe ea. Reacţia normală în faţa unei asemenea presiuni este de a te da bătut, din cauză că, sub tensiune, inima îşi accelerează bătăile şi declanşează starea de nervozitate," i-am spus elevului meu. "Să ţii minte întotdeauna că succesul începe înlăuntrul tău: dacă tu nu eşti în stare să-l vezi în tine, nu-l va vedea nimeni altcineva, niciodată."

Şase luni mai târziu, elevul meu a trecut examenul. Când l-am văzut cu centura neagră, a zâmbit. „Aţi avut dreptate", mi-a spus. „Când mi-a venit rândul să intru pe tatami, am început să mă blochez din nou şi atunci m-am vizualizat executând perfect tot ceea ce executasem înainte. Ştiam că pot s-o fac şi am făcut-o."

IEȘI DIN MATCA TA OBIȘNUITĂ

Ultima oară când l-am văzut pe tata, stătea în picioare, singur, în fața unui bar din Wilson, în Oklahoma, și arăta bătrân și sfârșit. Asta se întâmpla în vara lui 1962 și, de mai mulți ani, nu-l văzusem și nu avusesem nici o veste de la el. Tocmai fusesem demobilizat din aviație și aveam atât de multe să-i povestesc despre mine și despre viața mea, dar, până la urmă, nu i-am spus decât că m-am căsătorit și că soția mea era însărcinată – cam același gen de noutăți pe care i le dai și frizerului sau străinului lângă care se întâmplă să te așezi în avion.

„Grozav", a zis, după care s-a reîntors în bar.

Tatăl meu este un exemplu perfect de om care nu a preluat niciodată controlul asupra propriei vieți. Adevărul trist este că se lăsa dus de curent, împiedicându-se în propriile-i picioare, găsindu-și scuze ori de câte ori dădea greș și refuzând să-și asume răspunderea pentru ceea ce făcea. Cunosc o groază de oameni care seamănă cu tata: hoinari care trăiesc de pe o zi pe alta. Asta nu înseamnă că nu ar avea și ei vise în ceea ce-i privește, că nu s-ar închipui obținând cine știe ce mari succese. Problema este că, pe lângă visele acelea, mai au pregătită și o grămadă de scuze, bazate pe cele mai solide argumente, care le barează calea în chiar clipa când s-ar gândi și ei că, poate-poate, a sosit, în fine, ziua când ar trebui să se apuce să facă ceva pentru a se apropia de visele lor. Numai că, întotdeauna, le apare în cale câte un obstacol. Nu este anotimpul potrivit, sau mașina le este la reparat, sau se simt prea obosiți din cauză că au avut o noapte grea... Cel puțin, așa spun ei, dar adevărul este că singurul obstacol real este în ei înșiși.

Îmi aduc aminte de ceea ce spunea un elev de-al meu, în urmă cu mai mulți ani. Era la începutul studiului și avea probleme cu sincronizarea gesturilor. Când își mișca în același timp, dar în direcții diferite, și picioarele și brațele, se încurca în ele și jumătate din timpul de antrenament și-l petrecea aterizând ca o plăcintă pe saltea, când pe burtă, când pe spate. Odată, după o asemenea fază, a ridicat ochii spre mine, de acolo de jos, și a spus, plin de năduf: „Mă împiedic de mine".

Problema pe care o avea era relativ simplu de rezolvat și se datora, în mare măsură, atitudinii lui. Cum era conștient că greșea și ardea de nerăbdare să se corecteze, rămânea deschis la tot ce-i spuneam. În cazul lui, nu era vorba decât de a învăța fiecare mișcare separat și apoi de a le combina pe toate, potrivindu-le astfel încât să capete cursivitate. În schimb, am întâlnit o mulțime de oameni care se împiedică de ei înșiși într-un sens cu mult mai grav. Ei își închid singuri calea spre succes, construindu-și obstacole, poticnindu-se, fără să le pună piedică cineva din afară.

Există un celebru koan Zen despre modul cel mai potrivit de a întâmpina un străin întâlnit pe cărarea vieții. Poți să te gândești la mai multe interpretări, dar mie mi se pare că cea mai bună dintre ele este aceea care spune că străinul pe care îl întâlnești ești tu însuți: cum te întâmpini pe tine însuți? Cum te vei judeca pe tine însuți, o dată cu înaintarea în propria ta viață? Poți vizualiza acest koan ca pe două siluete, tu și străinul, față în față, pe o cărare. Privind lucrurile din acest unghi sesizezi un fel de paradox: în calea înaintării străinului nu stă nimic, cu excepția ta, și, în același fel, drumul tău nu este blocat de nimeni, nimeni nu ți se împotrivește – doar tu însuți, fiindcă străinul tot tu ești.

Acest fapt nu este lesne de acceptat în plan teoretic, dar și mai greu este să ții cont de el în viața de toate zilele. De obicei, poți să-ți dai seama cum trebuie ocolite obstacolele pe care alți oameni ți le ridică în drum, dar cele pe care ți le creezi singur, provenind dinlăuntrul propriei tale minți, par să aibă rădăcini adânci și să se întindă cât vezi cu ochii, acoperind tot orizontul. Așa par și așa și sunt, fiindcă tu însuți ești cel care îți stai în cale.

Ocolirea obstacolelor începe tot în interior. Din punctul de vedere al filozofiei Zen, unicul loc unde aceste obstacole sunt reale este înlăuntrul tău. Dacă ai obținut mai puțin succes decât speraseși, ori decât te așteptaseși să obții, nu încerca să cauți scuze și nici să arunci vina asupra altcuiva. În loc de a proceda astfel, verifică-ți cele trei componente ale atitudinii învingătoare: tăria mentală, starea de bună pregătire psihologică și condiția fizică. Un singur defect trecut cu vederea, în oricare dintre aceste trei domenii poate antrena și prăbușirea celorlalte două. Simplul fapt de a fi în mare formă fizică nu te va duce prea departe dacă ești plin de îndoială în ceea ce privește capacitățile tale, dacă te compari în permanență cu alții și te consideri inferior lor sau dacă te supraapreciezi fără rost. Pe de altă parte, chiar dacă îți pui planurile la punct cu deosebită atenție sau dacă te vizualizezi ca învingător cu cea mai

mare claritate, vei avea prea puţine şanse să izbândeşti dacă nu-ţi vei dedica timpul şi efortul antrenamentului, încercând să te menţii într-o bună formă fizică, pentru a fi apt să execuţi ceea ce ai învăţat. Mai trebuie reţinut că te încrezi mai mult în gândurile pe care ţi le trimiţi tu însuţi, scoţându-le din subconştient, decât în spusele altor oameni şi că, aşadar, trebuie să ai grijă ca aceste gânduri să fie pozitive, ordonate, iar apoi puse în mişcare la momentul cuvenit. Dacă reuşeşti să te deprinzi să gândeşti pozitiv, subconştientul te va susţine, lucrând în favoarea ta chiar şi pe durata somnului, fiindcă numai tu dormi – el nu doarme. Cu timpul, toate obstacolele vor dispărea, iar cărarea din faţa ta va fi absolut liberă.

Învaţă să te gândeşti cu bunăvoinţă la tine însuţi, să te tratezi cu acelaşi respect cu care i-ai trata pe alţii. Învaţă să te întâmpini aşa cum ai întâmpina un străin – cu politeţe, acceptând ideea că e posibil să-ţi faci un prieten pe viaţă, conştient că omul la care te uiţi poate fi oricine, poate veni de oriunde şi poate fi pe punctul de a realiza absolut orice. Străinul acesta ar putea fi în măsură să transforme în realitate oricâte vise. Şi, în timp ce-l întâmpini pe străin, străduieşte-te să devii conştient de faptul că toate aceste lucruri sunt valabile şi în ceea ce te priveşte, aşa cum stai pe poteca vieţii. În oricare moment şi în oricare loc te-ai afla, s-ar putea să fii pe punctul de a îndeplini visul unei vieţi – al vieţii tale – dar asta numai şi numai cu condiţia să fii deschis.

Îmi vine în minte o zi din anul 1968. Eram la aeroport, pregătindu-mă să plec la San Francisco, unde urma să susţin o demonstraţie de karate. Îmi luasem cu mine o carte, căci intenţionam să citesc în avion, dar, în vreme ce aşteptam să mă îmbarc, l-am văzut pe unul dintre elevii mei stând la rând, împreună cu un prieten de-al său. Speram să nu mă observe, fiindcă doream să citesc, nu să stau de vorbă. Din păcate, însă, m-a observat şi m-a rugat să mă alătur lor. La început, m-am gândit: „Nu, în nici un caz"; totuşi, intuiţia îmi spunea să mă aşez lângă ei. Deşi la data respectivă nu ştiam, acesta urma să fie un punct de cotitură în viaţa mea, pentru că l-am cunoscut pe Larry Morales, care a devenit apoi unul dintre cei mai buni prieteni ai mei şi totodată omul care m-a ajutat să-mi încep cariera în cinematografie.

Iată şi morala istorioarei mele: Nu ai de unde să ştii când se poate întâmpla ca întâlnirea cu un străin să-ţi schimbe cursul vieţii – firește, cu condiţia de a accepta să te abaţi de la matca ta obişnuită.

CONTROLEAZĂ-ȚI EMOȚIILE

Pe actualul campion de kick-boxing, Benny „the Jet“ Urquidez, l-am văzut pentru prima oară în 1965, pe când participam la Internaționalele de la Long Beach, în California – cel mai mare turneu de karate din lume, cu un număr de peste trei mii de luptători înscriși în competiție. Unul dintre adversarii mei din divizia de categorie medie era fratele mai mare al lui Benny, Arnold Urquidez, bun prieten cu mine. Așteptând să fim chemați pentru meciuri, Arnold m-a întrebat dacă nu doream să merg cu el ca să vedem un luptător tânăr care, spunea el, promitea foarte mult.

Spre surprinderea mea, Arnold m-a condus la o saltea așezată în capătul opus al stadionului, unde se antrenau câteva centuri albe din clasa junioratului. „Cel de acolo“, mi-a spus Arnold, arătând spre un puștan de vreo doisprezece ani, cu părul încâlcit, care își snopea adversarul, ca în joacă, printr-o combinație de tehnici de departe superioară oricărei alteia văzute de mine la băieții de vârsta lui. În egală măsură, i-am admirat și vioiciunea. În cazul lui, nu era vorba numai de curaj – pur și simplu, puștiul nu se temea de lovituri.

„Ăla e frățiorul meu, Benny“, mi-a spus Arnold mândru. „Ce părere ai?“

„E formidabil de talentat“, i-am răspuns.

Totuși, foarte surprins nu eram. Știam că tatăl lui Arnold fusese boxer profesionist, iar mama lui – profesionistă de lupte libere. Ceilalți frați, Ruben și Smiley (Adam), la fel ca și sora lor, Lilly, practicau cu toții karate.

În vreme ce ne întorceam la locurile noastre, Arnold îmi povestea că Benny crescuse în sala de antrenament. „La vârsta la care alți copii vor să se joace cu mașinuțe, Benny voia mănuși de box. A început să boxeze de la grădiniță, când avea cinci ani.“

Mai târziu, am remarcat că micul Benny urmărea cu mare atenție felul în care se antrenau centurile negre și încerca să le imite mișcările.

Cu timpul, băiatul a ajuns să fie un fel de mascotă a lui Arnold și a mea. Ori de câte ori mergeam la biserica din Micul Tokio, unde uneori

lucram cu Bruce Lee, Benny ne ruga să-l luăm și pe el. Stătea cuminte, numai ochi și urechi, absorbind ca un burete tot ce era de învățat. La unsprezece ani, Benny avea deja centura maro la *kenpo-shotokan*, stilul lui Arnold. La paisprezece, punea probleme serioase multor centuri negre avansate. Pe vremea aceea, tradiția prevedea ca un *karateka* să aibă optsprezece ani împliniți pentru a fi testat în vederea acordării centurii negre. Cu toate că abia depășea un metru cincizeci și doi în înălțime, cântărind sub cincizeci de kilograme, Benny era atât de avansat încât Ed Parker și alte câteva centuri negre au decis să facă abstracție de regulament și i-au permis să se supună testului. Arnold, care era un tradiționalist feroce, s-a opus, dar a trebuit să cedeze în fața hotărârii majorității.

Benny a luat examenul cu ușurință. Tradiția mai cerea ca toate centurile negre să se adune și, pe rând, fiecare luptător să-i administreze câte o lovitură noului venit *shodan* (primul rang al centurii negre), în vreme ce acesta trebuia să încaseze bătaia fără să crâcnească. Arnold l-a pocnit atât de tare pe frățiorul său, încât i-a rupt trei coaste.

Când Benny a împlinit optsprezece ani, Ed Parker l-a angajat pentru un turneu prin țară – un turneu de instruire a instructorilor de centuri negre din rețeaua lui de școli. Aceasta a fost prima slujbă a lui Benny, în afara dojo-ului familial.

În prezent, Benny deține centura neagră în nouă stiluri diferite și, luând ceea ce este mai bun din fiecare, și-a format o tehnică specială, ce-și dovedește eficiența chiar și în situații extrem de tensionate. A învățat să reducă foarte rapid distanța dintre el și adversar, studiind shotokan karate; practicând kung fu, stilul „cocorul alb", și-a dezvoltat tehnica pasului lateral; și-a accelerat loviturile de picior prin practicarea stilului tae kwon do; pentru a da o mai mare forță acestor lovituri de picior și a-și folosi mai bine coatele și genunchii, a studiat muay thai, în plus, și-a perfecționat capacitatea combativă a prizelor în lupta de la sol învățând aikido, judo și jujitsu, sub îndrumarea lui Gene LeBell.

În întreaga perioadă a activității sale în ring, Benny și-a dominat întotdeauna adversarii de aceeași categorie de greutate și a devenit campion mondial la toate – a fost neînvins timp de nouăsprezece ani, cu un record oficial de ring de cincizeci și opt la zero, și patruzeci și nouă de knockout-uri. Și-a adjudecat cele mai multe victorii în epoca în care era la modă stilul full-contact karate. Competitorii aveau numai încheieturile și două degete de la picioare protejate. Se

spărgeau capete şi nasuri, dar competiţia mergea mai departe. Ea nu înceta atunci când cei doi adversari ajungeau la sol, ci numai dacă unul dintre ei nu mai era în stare să continue; în schimb, când lupta se încheia, cei doi competitori se îmbrăţişau, cu un respect adevărat unul faţă de celălalt.

Timp de mulţi ani, Benny – poreclit Benny „the Jet" („Reactorul") datorită abilităţii cu care execută lovitura cu piciorul prin răsucire spre înapoi – a avut propriul său Jet Center, la Los Angeles, unde veneau luptători din întreaga lume, numai pentru a se antrena cu el. Cum nu-l interesau numai performanţele strict fizice, Benny se ocupa şi de antrenamentul mental.

De curând, ajuns la vârsta de patruzeci şi unu de ani, Benny, care nu mai luptase de peste patru ani, a fost de acord să susţină un ultim meci, înainte de a se retrage. Adversarul său a fost japonezul Yoshiba Tagami, campion mondial la kick-boxing, un profesionist care avea doar douăzeci şi cinci de ani şi un record personal de douăzeci şi doi la zero, cu douăsprezece knockout-uri.

Meciul a avut loc la Las Vegas, în decembrie 1993. Eram şi eu de faţă, în chip de comentator. A fost o luptă acerbă, cu faulturi de ambele părţi, în fiecare rundă. Deşi nimeni nu a observat nimic, Benny şi-a rupt mâna stângă – arma sa de forţă – în timpul rundei a treia, însă a continuat să lupte. După douăsprezece runde de încleştare crâncenă, meciul s-a încheiat cu victoria lui Benny. Având ochii plini de lacrimi, Tagami s-a înclinat în faţa lui – cu un gest ce avea menirea de ai exprima preţuirea şi respectul – aşa cum rareori mi-a fost dat să văd în finalul unor astfel de întâlniri între campioni.

Mai târziu, împreună cu mulţi dintre prietenii şi elevii lui Benny, m-am dus la hotelul său, unde am discutat despre meci. Îmi amintesc că cineva l-a întrebat cum de reuşise să-şi controleze mânia, deşi fusese rănit şi faultat de mai multe ori. „Când te afli într-o stare de tensiune, trebuie să-ţi controlezi toate emoţiile, altfel nu mai poţi fi relaxat şi-ţi pierzi capacitatea de a reacţiona rapid şi de a gândi cu claritate", a răspuns Benny. „Dacă eşti lovit, dacă te enervezi şi vrei să-ţi rănească adversarul ca să te răzbuni, înseamnă că nu mai gândeşti clar şi că îţi vei pierde controlul. Dacă ţi-e frică, atunci te vei concentra doar asupra posibilităţii de a evita rănirea şi nu asupra a ceea ce ai de făcut. Dacă te simţi frustrat, îţi pierzi controlul."

Benny avea perfectă dreptate. Propria mea experienţă m-a ajutat să trag concluzia că, atunci când traversezi o stare de tensiune, corpul se schimbă: timpul de reacţie este accelerat, forţa creşte, te mişti mai

repede, sensibilitatea la durere scade și ai tendința de a dobândi o anumită detașare. Într-un asemenea caz trebuie să încetinești ritmul, să-ți controlezi atât gândurile, cât și mișcările. Obișnuiesc să le explic elevilor mei că acest control poate fi dobândit prin antrenament, prin repetarea mișcărilor, până ce devin automate. Atunci când se află pe saltea, atitudinea lor mentală trebuie să fie în așa-numita stare de *muga*, adică de absență a sentimentului că fac acel lucru. Concentrarea lor trebuie să se fixeze asupra a ceea ce se întâmplă în secunda respectivă și au obligația de a urmări mișcările adversarului cu atâta atenție și de a riposta cu atâta promptitudine, încât să nu existe nici un decalaj între atac și apărare.

În viață, la fel ca pe tatami, ești silit să recunoști că, în anumite împrejurări, ca în cazul confruntărilor, atât corpul, cât și mintea au comportament exagerat, astfel că trebuie să te adaptezi la aceste schimbări, fără să te grăbești și fără să renunți la concentrare. Poți să-ți controlezi gândurile concentrându-te la ceea ce ai de făcut imediat, la ce se întâmplă de fapt în realitate, iar nu la ceea ce îți imaginezi tu că se întâmplă. Trebuie să ajungi să te cunoști pe tine însuți, precum și felul în care reacționezi când te afli sub tensiune și să ai convingerea că ești capabil să te stăpânești. Trebuie să-ți menții această concentrare asupra locului și momentului prezent, și atunci vei reuși să ții totul sub control. Ideea fundamentală este că trebuie să ai încredere în tine însuți.

Totuși, după părerea mea, există un element și mai important decât controlarea emoționalului. Atunci când sunt supuși unei tensiuni nervoase, cei mai mulți dintre oameni încep să respire mai greoi, iar corpul lor devine mai încordat. În asemenea situații, practicanții Zen preiau controlul și asupra respirației, ceea ce îi ajută să se relaxaze. Una dintre tehnicile folosite de mine este să-mi imaginez că, în timpul inspirației, trag pe nări un fir argintiu foarte subțire, care se duce de-a lungul coloanei vertebrale, și rămâne în partea de jos a abdomenului timp de câteva secunde. Apoi, trei sferturi din aerul inhalat este expirat încet, pe gură, într-un flux constant, concentrat și puternic, dar relaxat – sunetul expirației seamănă cu un „aaah".

Această tehnică simplă a respirației – o parte centrală din practica Zen – reprezintă o modalitate cheie de a-ți controla emoțiile. Acum, când sunt actorul, producătorul și scenaristul filmelor și serialelor mele de televiziune, mă trezesc adesea pus în fața unor situații conflictuale care implică mai multe persoane, unele pline de nervi, agresive sau susceptibile, și toată lumea se așteaptă ca eu să am toate

răspunsurile și soluțiile. În asemenea împrejurări, am descoperit că faptul de a-mi controla respirația mă ajută să-mi recapăt calmul, siguranța și forța, dar și să-mi țin sub control emoțiile și gândurile, pentru a mă putea concentra asupra a ceea ce am de rezolvat imediat.

Benny a constituit o mare surpriză pentru toată lumea atunci când a câștigat centura neagră la vârsta de paisprezece ani – o vârstă la care aproape toți adolescenții își pierd controlul foarte repede, mai ales în condiții de mare stres. Dar el ne-a oferit o surpriză și mai mare când, după ani și ani, a învins un adversar având aproape jumătate din vârsta lui. După părerea mea, factorul decisiv în obținerea acestui succes remarcabil l-a constituit capacitatea lui Benny de a-și controla emoțiile. În prezent, el este considerat un maestru care a reușit să realizeze ceea ce s-ar putea numi o concepție Zen, prin disciplină și experiență. Întotdeauna le-am spus elevilor mei că pot găsi cele mai mari resurse în ei înșiși. Benny reprezintă cea mai bună dovadă.

REDU VITEZA ȘI VEI ÎNAINTA MAI REPEDE

Pe Bruce Lee l-am cunoscut în 1968, la Madison Square Garden, unde luptam pentru titlu la Campionatul Mondial de karate, categoria mijlocie de greutate. L-am câștigat, dar nu și fără să primesc lovituri. Pe când ieșeam de pe stadion, Bruce a venit la mine, s-a prezentat și m-a felicitat. Știam cine este – îl văzusem, cu doi ani în urmă, susținând o demonstrație strălucită la Internaționalele de la Long Beach, îl urmărisem și în serialul de televiziune *Green Hornet (Viespea verde)*. Din vorbă în vorbă, am descoperit că locuiam la același hotel, așa că am mers împreună în direcția cu pricina. Când am ajuns la destinație, se apropia de miezul nopții, dar nici unul dintre noi nu s-a mai dus la culcare. Am început să discutăm și să lucrăm în holul hotelului, făcând schimb de procedee tehnice, până pe la șapte dimineața. Când, în sfârșit, ne-am despărțit, ne-am înțeles să ne reîntâlnim la Los Angeles, fiindcă amândoi ne dedicasem trup și suflet artelor marțiale. El era interesat să învețe lucruri noi și să se perfecționeze; eu aveam aceeași dorință, dar, totodată, voiam să devin campion ca să am mai mulți elevi.

Ne-am întâlnit de multe ori în cursul următorilor trei ani, în curtea din spatele casei lui din Culver City sau în dojo-ul meu, iar schimbul de idei și de procedee tehnice a continuat fără întreruperi. Jucam, rând pe rând, rolul de profesor și cel de elev, și acest lucru ne-a făcut să devenim prieteni. Practicanții de arte marțiale își împărtășesc adeseori elemente de tehnică de luptă sau metode de antrenament; în orice caz, însă, nici Bruce, nici eu nu aveam intenția de a ne limita la un singur stil, indiferent care ar fi fost acesta.

Cei care nu au văzut în Bruce decât vedeta de cinema au pierdut mult necunoscând omul: Bruce se ocupa de scris și era, în același timp, un adevărat cărturar. Pereții salonului și cei ai dormitorului lui erau acoperiți de rafturi pline cu cărți despre artele marțiale, multe scrise în limba chineză, precum și cu altele despre Zen. Bruce era în

permanență prins fie cu aparițiile în diferite emisiuni de televiziune, fie cu activitatea de instructor în școala sa din Los Angeles; totuși, mai presus de orice, se dedica elaborării unui sistem de gândire propriu. Era receptiv la orice idee nouă și acest fel de a fi devenea contagios.

Eu am învățat de la el diferite tehnici kung fu, iar el de la mine loviturile de picior înalte, adică cele țintite mai sus de talie. Singurul instructor oficial pe care Bruce l-a avut vreodată a fost Yip Man, în Hong Kong, care l-a învățat *wing chun*, un fel de box chinezesc, ce pune accentul mai degrabă pe loviturile cu mâna decât pe tehnicile de picior – cele mai multe lovituri cu piciorul sunt foarte iuți și plasate jos, la nivelul tibiei sau al genunchiului adversarului. Nu am avut nevoie de prea mult timp ca să-l conving pe Bruce că loviturile lui de picior puteau atinge practic oricare regiune a corpului, iar el, la rândul lui, m-a învățat o groază de tehnici din wing chun.

Pe vremea aceea, ca și acum, de altfel, tehnica mea preferată era lovitura cu călcâiul prin răsucire, plasată cu rapiditate și forță – abilitate pe care am dobândit-o în Coreea și care mi-a creat un mare avantaj în turneele competiționale de arte marțiale.

Într-o zi, pe când lucram cu Bruce acasă la el, eu acumulam puncte după puncte, în ciuda faptului că el făcea nenumărate tentative de a-mi bloca mișcările. Când ne-am oprit, Bruce a intrat în casă și a adus portocale. Ne-am așezat pe iarbă, sub un copac, și ne-am apucat să le cojim. Am observat că de pe o parte a trunchiului acelui copac lipsea scoarța și nu m-am putut abține să nu-l întreb care era motivul acelei ciudățenii. Bruce a început să râdă. „Ăsta e copacul meu de antrenament pentru loviturile de picior și de pumn.“ Și-a scos tricoul și, ca de fiecare dată, am rămas uimit de perfecta lui formă fizică: avea mușchi peste mușchi.

În vreme ce eu stăteam liniștit, bucurându-mă de pacea grădinii, Bruce exersa loviturile cu un singur braț, numărându-le. Când a ajuns pe la cincizeci, s-a oprit și s-a întors către mine. „Deși m-am străduit din răsputeri, nu am fost în stare să-ți blochez loviturile de picior“, mi-a spus. „Care a fost greșeala mea?“

„Ai încercat să-ți accelerezi mișcările de blocaj“, i-am răspuns, „și așa s-a dus sincronizarea.“

„Ca și atunci când exersez wing chun cu tine. Când încerc să mă mișc mai repede, mi-o iei înainte în permanență.“

„Dacă ți-o iau înainte este din cauză că mi-am redus viteza, și exact același lucru îți sugerez să faci și tu. Ține pasul cu tine însuți, ai grijă ca fiecare lucru să se producă la timpul cuvenit și vei realiza mai mult

dacât dacă te vei repezi la fiecare ocazie. Încetinește și vei merge mai repede."

„Asta sună a adevărată șaradă Zen", a spus Bruce, după care a repetat vorbele mele: „Încetinește și vei merge mai repede. Îmi place."

Fără îndoială, Bruce avea dreptate: conceptul acesta provine din Zen. Descoperirea o făcusem cu mult timp în urmă, pe când mă antrenam singur, încercând să-mi elimin anumite stângăcii care încă mai persistau în câteva dintre mișcările mele mai noi. Dacă un mecanism nu funcționează, îl dezasamblezi și îl repari – același lucru se întâmplă și în artele marțiale. Când ceva nu merge, când nu obții rezultatele pe care le-ai sperat sau la care te-ai fi așteptat, descompui figura gest cu gest, ca să-ți dai seama unde este greșeala. A descompune o figură de arte marțiale înseamnă s-o execuți lent; astfel, mișcându-mă lent, am descoperit că puteam să simt așa-numitul echilibru interior al mișcării, în care fiecare gest își are scopul său specific. Înțelegând echilibrul interior al mișcării, învățându-mă să-mi adaptez corpul la el și descoperind importanța fiecărui gest, am constatat că puteam accelera mișcarea după dorință, executând-o repede sau lent cu aceeași precizie.

De atunci, am întâlnit acest concept și în alte forme ale artelor marțiale, cum ar fi *bojutsu*, care aparține sferei luptei japoneze cu sabia. Dintre toate artele marțiale antice, cea a sabiei pretinde cel mai mare respect și cea mai mare atenție, întrucât practicanții ei sunt conștienți de faptul că viața lor depinde de cât de îndemânatici sunt. Ei știu foarte bine că nici măcar cea mai desăvârșită stăpânire a tehnicii nu le garantează supraviețuirea în luptă, dacă sunt puși în fața unor adversari mai puternici sau mai rapizi. Pornind de la această realitate, soluția pe care au găsit-o acești luptători a fost un fel de încetinire a mișcărilor. În loc să se năpustească asupra adversarului, în speranța de a-l dezechilibra, s-au decis să conteze pe instinct, pe un anumit gen de detașare atât în raport cu ei înșiși, cât și cu adversarul. În acest mod, au ajuns să răspundă la fiecare lovitură prin descompunerea ei în părțile componente, reacționând, după necesitate, la fiecare atac pe măsură ce se produce, fără măcar să încerce să anticipeze sau să impună vreo mișcare. Stăpânind astfel capacitatea de a replica instinctiv la orice lovitură, acești luptători au atins performanța de a se mișca cu iuțeala fulgerului.

La început, ideea de a încetini pentru a putea acționa mai repede i s-a părut lui Bruce paradoxală. Totuși, el mi-a urmat sfatul și, curând, a descoperit că aveam dreptate. S-a forțat să se relaxeze, apoi să se

dezlănțuie, după care să se relaxeze din nou. Consecința? Blocajele și loviturile i s-au îmbunătățit simțitor.

Bineînțeles că tot ce are legătură cu Bruce Lee pare acum aureolat de tristețe. Într-un fel, el a fost un James Dean al artelor marțiale: un star adevărat, care a murit tragic în plină tinerețe, la treizeci și doi de ani, din cauza unei hipersensibilități la unul dintre ingredientele unei pastile împotriva durerilor de cap. Mă aflam la Los Angeles, unde încercam să obțin un rol într-un film, când am auzit de moartea lui Bruce, survenită la Hong Kong. Nu trecuseră decât patru zile de când ne văzusem, la Los Angeles. Venise să-și facă un control medical, pentru că, în timpul filmărilor, la Hong Kong, avusese un leșin. Am mers împreună la restaurantul lui preferat din cartierul chinezesc și parcă încă îl mai am în fața ochilor, parcă îl văd cum arunca în sus o bucățică de rață de Beijing, pentru ca apoi s-o prindă cu bețișoarele – o adevărată probă de îndemânare – și încercând să mă provoace și pe mine să fac la fel. Știam că nu eram în stare s-o fac, așa că am refuzat să mă iau la întrecere cu el. Bruce mi-a spus atunci că rezultatele examenului medical ieșiseră bune și că se întorcea la Hong Kong pentru un alt film. Aceasta a fost ultima noastră întâlnire.

În ziua de 22 iulie 1973, peste douăzeci de mii de fani îndureraţi au luat parte la înmormântarea lui, la Hong Kong. După câteva zile, s-a desfășurat o ceremonie comemorativă și la San Francisco. Am luat avionul împreună cu Steve McQueen și cu James Coburn – amândoi fuseseră elevii lui Bruce și îi rămăseseră buni prieteni.

Mă gândesc deseori la Bruce și la lucrurile pe care le-ar fi putut realiza dacă ar mai fi trăit. Amintirile cele mai vii sunt legate de antrenamentele noastre și de felul cum învățam unul de la celălalt. După ce a părăsit Los Angeles-ul, îndreptându-se către Hong Kong și către cariera cinematografică grație căreia și-a câștigat celebritatea, Bruce a părut mereu foarte ocupat, mișcându-se de-a lungul și de-a latul lumii cu aceeași viteză cu care se mișca pe tatami sau pe ecran. Dar își făcea întotdeauna timp să încetinească ritmul și să se bucure, alături de un prieten, de diverse lucruri, cum ar fi fost niște portocale sau niște șarade Zen.

ELIBEREAZĂ-TE DE FURIE

Oamenii sunt asemenea oţelului. Când firea lor îşi pierde tăria, nu mai valorează nimic.

Momentele cele mai captivante ale carierei mele în domeniul artelor marţiale au fost cele trăite în competiţiile pe echipe, pe vremea când nu exista echipament de protecţie (mănuşile şi celelalte elemente anti-şoc folosite de luptători în ziua de azi); astfel, atunci nu era deloc neobişnuit să te alegi cu contuzii urâte sau chiar cu oase rupte. Asemenea accidente făceau parte din riscurile competiţiilor de karate de semi-contact.

Pe parcursul unei perioade de câţiva ani, echipa mea, formată din mine însumi, pe post de antrenor şi luptător totodată, plus patru dintre elevii mei cu centuri negre, s-a întrecut cu treizeci şi şase de alte echipe de pe tot cuprinsul ţării, fără să fie înfrântă în nici o competiţie; totuşi, într-un rând, a fost cât pe ce să pierdem.

Asta s-a întâmplat în 1970, în timpul Campionatelor All-Star pe echipe, de la Long Beach, în California. Înainte de desfăşurarea meciului final, echipa mea beneficia de un avantaj la puncte. Cel mai puţin experimentat din echipa mea, John Naţividad, era programat să lupte cu Joe Lewis, care, pe lângă faptul că îmi era bun prieten, deţinea şi titlul de campion mondial. Joe reprezenta un adversar formidabil pentru oricine, nu numai pentru elevul şi coechipierul meu; aşa că toată echipa îl copleşea pe acesta cu sfaturi. El, însă, nu spunea decât atât: „Staţi liniştiţi". Cu toate acestea, numai liniştiţi nu eram, mai ales când, la începutul meciului, Joe s-a năpustit ca un buldozer asupra lui John, lovindu-l tare şi iute.

În timpul unei pauze, mi-am dat seama că John începea să se înfurie. I-am spus să se lepede de furia aceea. „De bunăvoie, îl laşi să te scoată din fire, uitând că este exact ceea ce-şi doreşte", i-am spus. „Nu-ţi poţi permite să te înfurii, dacă nu vrei să pierzi. Furia se întoarce împotriva ta. Vreau să-ţi limpezeşti mintea de furia asta şi să te concentrezi asupra scopului pentru care te afli aici."

Urmărind ochii lui John, am văzut cum începea să se calmeze. „Ai dreptate“, a recunoscut el. „Joe încearcă să mă facă să mă bat singur“.

Rezultatul acestei întâmplări îl poate bănui oricine: John s-a eliberat de furie şi a continuat lupta, câştigând meciul.

Mi-am început cariera competiţională în 1964, în 1968 am cucerit titlul pus în joc la campionatul profesioniştilor pentru categoria mijlocie de greutate şi în 1974, m-am retras neînvins. Ulterior, m-am dedicat predării artelor marţiale, în şcolile pe care le-am înfiinţat. Înainte de aceasta, însă, într-o dimineaţă a anului 1972, am primit un telefon de la Bruce Lee, din Hong Kong; el îmi oferea un rol în filmul *Return of the Dragon (Întoarcerea dragonului)*, pe care urma să-l turneze la Roma. Bunul meu prieten Bob Wall trebuia să facă parte şi el din distribuţie – avea să fie atât debutul lui, cât şi al meu. Bruce mi-a spus că dorea să facem împreună o scenă de luptă de care să-şi amintească toată lumea. I-am spus în glumă: „Grozav! Şi cine trebuie să câştige lupta?“. Mi-a răspuns: „Eu. Sunt doar vedeta, nu?“ Scena respectivă urma să se desfăşoare în Colosseum. Cu toate că Bruce şi cu mine am pus la punct coregrafia luptei până la cel mai neînsemnat amănunt, mereu apărea câte ceva neprevăzut. Au fost necesare trei zile de filmare numai pentru această singură scenă. Cei mai mulţi dintre actori bombăneau în legătură cu diversele programări, reluări şi aşa mai departe. Ca vedetă a filmului, Bruce avea de suportat un stress mai mare decât oricine altcineva, dar, într-un fel sau altul, reuşea să-şi păstreze calmul, deşi ştiam că, din când în când, se enerva şi el.

Într-o seară, pe când ne delectam cu nişte spaghetti la Tavernia Flavia din Trastevere, restaurantul nostru preferat, l-am întrebat cum de reuşea să-şi păstreze firea într-o atmosferă atât de încordată.

„Am sistemul meu de a elimina gândurile negative“, mi-a răspuns. „Mă vizualizez scriindu-le pe o foaie de hârtie, după care îmi imaginez cum mototolesc hârtia, îi dau foc şi o las să ardă, până devine cenuşă. S-ar putea să pară o prostie, dar reţeta asta dă rezultate – cel puţin în cazul meu.“

Am dus sistemul lui Bruce cu un pas mai departe. Chiar scriu pe o foaie de hârtie orice gând negativ care îmi vine în minte. Apoi, ard hârtia. Atunci când arunc cenuşa, şi gândurile nefaste îmi părăsesc mintea. În felul acesta, mă eliberez de ele.

NU EXISTĂ LIMITE

Foarte mulţi oameni îşi fac o anumită imagine despre experţii în arte marţiale, ca fiind nişte superatleţi, aflaţi mereu în cea mai bună formă fizică, în stare să se mişte fără efort şi cu rapiditate, punând în joc combinaţii de figuri inventate pe loc şi efectuate cu viteză fulgerătoare, în scopul înfrângerii adversarilor. Această imagine se potriveşte în unele cazuri, dar nu este valabilă pentru toţi. Unii dintre cei mai respectabili luptători de arte marţiale pe care i-am văzut se învârt în jurul saltelelor în scaune cu rotile, înainte de a se arunca asupra oponentului ca şi cum ar fi propulsaţi de un motor cu reacţie. Alţii aşteaptă cu răbdare, nevăzători fiind, şi ascultă cu atenţie maximă, dornici să audă sunetul respiraţiei adversarului ca să-l repereze, pentru a trece apoi la acţiune, înlocuind vederea cu simţul tactil.

Frank Ruiz, un excelent instructor de karate, şi totodată fondatorul sistemului *Nisei goju* în Statele Unite, constituie un exemplu grăitor în acest sens. „Singurele limite sunt cele pe care ni le fixăm noi înşine", spune el, repetând o frază clasică din gândirea Zen.

Frank, un veteran al războaielor din Coreea şi Vietnam, ce fusese de nenumărate ori decorat, lucra ca agent acoperit al brigăzii anti-drog din New York, avându-l ca secund pe JoJo, unul dintre discipolii săi în materie de karate. În iulie 1970, în cursul unei misiuni, au făcut o pană de cauciuc pe linia expresului Cross-Bronx. JoJo a ieşit din maşină să schimbe roata, dar s-au ivit ceva probleme cu cheia de desfăcut şuruburile jenţii. Când Frank a coborât şi el, cu gândul de a da o mână de ajutor, o altă maşină, care venea în plină viteză, l-a acroşat şi l-a aruncat la o distanţă de peste treizeci de metri de locul impactului. Un medic oprit de JoJo a încercat să-i facă respiraţie artificială, însă s-a dat bătut, declarându-l mort. Frank a fost dus la spital, unde a zăcut în comă timp de cinci zile: aproape că nu mai exista nici un os în corpul lui care să nu fi fost fracturat sau zdrobit. Ceea ce păţise el echivala cu o prăbuşire de la etajul douăzeci.

Când a ieşit din comă, era paralizat de la gât în jos şi i s-a spus că nu avea să mai fie niciodată în stare să meargă. Doctorii afirmau că

era deja o minune faptul că se mai afla în viaţă. Singurul lucru care îl salvase fusese excelenta lui condiţie fizică şi faptul că, în momentul când fusese proiectat, se relaxase în mod instinctiv, ca urmare a antrenamentului de karate.

Frank şi-a pus în cap să reînceapă să meargă şi să predea artele marţiale. În fiecare zi, îşi petrecea ore întregi imaginându-se pe saltea şi efectuând *katas*, exersând diverse tehnici şi fortificându-şi trupul. După cinci ani de terapie şi vizualizare pozitivă intensivă, el le-a dovedit medicilor că verdictul lor fusese greşit – astfel, în cele din urmă, renunţând la scaunul cu rotile, a trecut la folosirea cârjelor. Ba chiar s-a reapucat de predarea disciplinelor marţiale.

„Noi singuri stabilim care ne sunt limitele", îmi spunea el cu puţin timp în urmă. „Mi-am pierdut picioarele şi de aceea unii mă numesc invalid, dar ăsta nu-i decât un cuvânt, o etichetă. E drept, nu pot merge, dar nu mi-am pierdut şi capacitatea de a preda. Nu accept nici în ruptul capului ca un biet cuvânt să-mi fixeze mie nişte limite."

Nici Ted Vollrath nu a acceptat să-i fie impuse limite printr-un cuvânt-etichetă. Când avea optsprezece ani şi făcea parte din corpul de puşcaşi ai marinei trimis în Coreea, a fost lovit de o cuvă de mortar, care i-a sfâşiat picioarele în aşa hal, încât s-a recurs la amputarea lor. Întors acasă, la Harrisburg, în Pennsylvania, s-a decis să înveţe karate, doar ca exerciţiu. Cei mai mulţi instructori, văzându-l în scaunul cu rotile, au refuzat să-l accepte ca elev. Ralph Lindquist, însă, instructor de *nishin ryu*, s-a uitat la el, apoi a închis ochii câteva clipe, i-a redeschis şi i-a spus: „Dacă într-adevăr vrei asta, se poate. Dar trebuie s-o vrei al naibii de mult". Ted a vrut-o al naibii de mult.

A învăţat să-şi transforme căruciorul de invalid într-o armă, o prelungire a propriului său corp şi să folosească suporturile pentru braţe şi pentru picioare ca să-şi mături adversarii, trimţându-i la podea. O dată trântiţi jos, Ted le aplică tehnicile de priză şi reuşeşte să-i bată.

„Dacă îţi pui singur eticheta de handicapat, handicapat rămâi şi cu asta ai terminat", spune Ted. „Eu unul sunt handi-capabil."

Astăzi, Ted lucrează pentru congressman-ul George W. Gekas, din a şaptesprezecea circumscripţie electorală a statului Pennsylvania, şi se ocupă de selecţionarea candidaţilor pentru academiile militare şi pentru alte funcţii în Congres. De asemenea, face parte şi din conducerea Comitetului american pentru problemele handicapaţilor. Pasiunea sa, însă, a rămas karate-ul – astfel, Ted coordonează

Societatea de Arte marţiale pentru persoane handi-capabile, o organizaţie non-profit din Steelton, Pennsylvania.

Printre elevii lui – trebuie menţionat faptul că aceştia nu plătesc nici un fel de taxă de şcolarizare – se numără trei fete (două dintre ele sunt surori) şi doi băieţi, toţi orbi. Primul lucru pe care Ted i-a învăţat a fost obţinerea echilibrului şi katas-urile, apoi *kumite* – un gen de tehnică liberă de box.

„Nevăzătorii dispun de un simţ de orientare foarte bun", spune el. „Ca atare, mă străduiesc să-i ajut să-şi transforme limitările în atuuri."

În afară de aceasta, el le oferă o serie de instrucţiuni şi deţinătorilor de centuri negre din toată ţara, referitoare la modalitatea de a lucra cu elevi handicapaţi de diverse tipuri. Recent, Ted a avut de înfruntat a o sută cincizeci şi cincea intervenţie chirurgicală. „Când termin şi cu asta, o să iau lucrurile de acolo de unde le-am lăsat", mi-a spus.

Simplul fapt de a şti că astfel de oameni există reprezintă pentru mine o sursă de putere. Ei au ieşit învingători din bătălia cu greutăţi aparent insurmontabile şi cu permanenta suferinţă fizică.

De-a lungul timpului, nu de puţine ori, m-am simţit descurajat din cauza diverselor probleme care mi s-au ivit în cale. Ori de câte ori trec prin asemenea momente, mă gândesc la unii dintre aceşti oameni remarcabili şi atunci îmi dau seama ce neînsemnate sunt, în realitate, problemele mele. După cum spun maeştrii Zen, nu există limite pentru cine nu acceptă limitele.

CUVINTELE DE COTITURĂ

Marele maestru al sabiei Yagyu Tajima-no-kami ajunsese profesor la curtea shogunului. Într-o zi, unul dintre membrii gărzii personale a acestuia a venit la maestru și l-a rugat să-l învețe arta duelului. Maestrul l-a privit pe tânăr și i-a grăit: „După câte bag de seamă, pari a stăpâni și tu arta aceasta. Spune-mi, însă, cărei școli îi aparții, înainte de a statornici tradiționalele legături dintre profesor și discipol.“

Ostașul a răspuns: „Mi-e rușine să o mărturisesc, dar arta aceasta nu am învățat-o niciodată“.

„Încerci cumva să mă păcălești?“, a întrebat maestrul sabiei. „Eu sunt profesorul shogunului însuși și știu bine că ochiul meu nu mă înșeală niciodată.“

„Îmi pare rău dacă par a-ți jigni onoarea“, a spus ostașul, „dar chiar nu știu nimic“.

Aerul hotărât al acelui tânăr l-a făcut pe maestru să cadă o vreme pe gânduri; totuși, în cele din urmă, a grăit din nou: „Dacă tu spui asta, așa o fi. Oricum, însă, ești și tu un maestru în ceva, deși nu știu în ce anume“.

„Dacă insiști, îți voi spune“, a răspuns soldatul. „Este, într-adevăr, un lucru în care pot zice că sunt maestru desăvârșit. Pe când eram încă un copilandru, m-am gândit că, în calitate de samurai, ar trebui ca în nici o împrejurare să nu-mi fie frică de moarte și m-am luptat cu problema morții vreme de câțiva ani, iar în cele din urmă ea a încetat să mă mai frământe. Să fie asta ceea ce ai simțit la mine?“

„Exact!“, a exclamat maestrul Tajima-no-kami. „Asta e ceea ce voiam să spun. Mă bucur că nu m-am înșelat, căci secretele supreme ale artei sabiei se leagă de capacitatea de a te elibera de gândul morții. Am învățat pe atâtea sute de elevi acest lucru, dar până acum nici unul dintre ei nu a meritat cu adevărat numele de maestru desăvârșit al luptei cu sabia. Nu ai nevoie să te învăț eu tehnica de luptă. Ești deja un maestru“.

Relatare de Daisetz Suzuki

În Zen, ţelul îl constituie obţinerea iluminării, iar calea aleasă este cea a meditaţiei. Nu este însă o cale unică. Multe povestiri Zen, celebrele koan, se încheie cu aceeaşi formulă: „Şi auzind el acele cuvinte, s-a simţit iluminat". Dintr-o dată, la auzul anumitor cuvinte, dintr-o dată, la vederea, ca într-o străfulgerare, a unei semnificaţii mai cuprinzătoare, poţi să fii condus spre un fel de iluminare. Asemenea cuvinte sunt adeseori numite „cuvinte de cotitură", pentru că reprezintă puncte de cotitură: ele îl întorc pe cel care le aude din drumul său şi-l îndreaptă către iluminare. S-ar putea spune că aceste cuvinte de cotitură îi provoacă ascultătorului un şoc zguduitor, azvârlindu-l, brusc, în afara tiparelor sale obişnuite de gândire.

Nu pretind că aş fi un iluminat, dar cred că iluminarea reprezintă ţelul Zen-ului, ca şi al multora dintre faptele omeneşti: cu toţii vrem să ne înţelegem pe noi înşine şi propria noastră viaţă. Deşi nu mă consider un iluminat, am auzit cuvinte care m-au făcut să schimb direcţia, care m-au zguduit şi m-au obligat să-mi dau seama că luasem propriul meu punct de vedere asupra realităţii drept realitatea însăşi, sau care mi-au amintit lucruri deja cunoscute, dar căzute în uitare.

Esenţial este că aceste cuvinte vin din partea altor oameni. Bineînţeles, cuvintele spuse de alţii pot avea puterea de a-ţi schimba viaţa şi fără să ofere nici un fel de iluminare. Când cineva îţi declară dintr-o dată „Te iubesc" sau „Te părăsesc", poţi fi sigur că viaţa ţi se va schimba, că vei trăi un şoc real, dar nu este obligatoriu ca toate acestea să însemne şi dobândirea unei înţelegeri mai cuprinzătoare. În cazul cuvintelor de cotitură, schimbarea are loc doar înlăuntrul tău, în modul cum te priveşti pe tine însuţi şi locul ce-l ocupi în viaţă.

În 1974, după ce m-am retras oficial din competiţiile de karate, m-am simţit dezorientat. Nu îmi fixasem obiective noi. În ciuda strădaniilor mele, nu-mi venea în minte nimic care să semene a ţel vrednic de a fi urmărit, ceea ce îmi inducea o stare de apatie şi o senzaţie de gol lăuntric. Apoi, într-o seară, pe când luam cina cu Steve McQueen, acesta m-a întrebat, pe neaşteptate, de ce nu îmi încercam norocul în lumea filmului. Acum, după ce am ajuns la fel de cunoscut ca actor ca şi în chip de expert în arte marţiale, cineva care mi-ar scrie biografia ar fi, poate, tentat să considere acest moment şi cuvintele lui Steve ca pe un punct de cotitură în viaţa mea. În realitate, însă, nu a fost vorba despre aşa ceva. Atunci când trăieşti în Los Angeles de atâţia ani, mai ales dacă lucrezi într-un domeniu în care ai de-a face cu actorii – în ceea ce mă priveşte, zeci de actori mi-au fost elevi –, este pur şi simplu imposibil ca, într-o perioadă sau alta din viaţă, să

nu cochetezi cu ideea actoriei. La vremea când Steve mi-a pus întrebarea respectivă, deja apărusem în două filme, dintre care unul cu Bruce Lee. Mă gândisem la actorie, dar nu întreprinsesem nimic special în acest sens.

În cele din urmă, cuvintele de cotitură tot de la Steve au venit, dar abia câteva luni mai târziu, când iarăşi s-a întâmplat să stau de vorbă cu el despre viitorul meu. I-am spus că nutream îndoieli serioase în legătură cu meseria de actor. În fond, la Los Angeles există o puzderie de actori fără angajamente (partea bună a acestei situaţii este faptul că oraşul geme de chelneri şi chelneriţe, care de care mai atrăgători) şi, în plus, nu luasem niciodată lecţii serioase de artă dramatică, deci nu aveam nici un motiv să cred că aş fi fost în stare să devin actor. Dar Steve a spus: „Adu-ţi aminte de filozofia aceea a ta, pe care ai încercat s-o insufli în permanenţă elevilor tăi: fixează-ţi scopuri, vizualizează rezultatele şi imprimă-ţi în minte hotărârea de a reuşi în ciuda oricăror obstacole ivite în cale. Mi-ai împuiat capul cu chestia asta vreme de doi ani de zile, şi acum vii şi-mi spui că e vorba de ceva ce nu poţi face?!...“ Atunci s-a produs declicul. Exact acestea erau cuvintele pe care aveam nevoie să le aud. Steve mi-a aplicat şocul ce m-a făcut să redevin conştient de propriile mele convingeri, reamintindu-mi exact ceea ce eu le repetam altora, ani în şir. În acest fel, Steve mi-a arătat scopul îndelung căutat şi, de îndată ce am avut această „revelaţie“, m-am pus pe treabă. E posibil ca, în cazul în care respectiva discuţie nu ar fi avut loc, la un moment dat să fi intervenit ceva anume care m-ar fi împins spre actorie – sau poate că nu... ori, cine ştie, imboldul n-ar fi fost tot atât de puternic.

Fiecare lucru ce merită osteneala de a fi făcut, ca şi fiecare tehnică, fie că este vorba de Zen sau de arte marţiale în general, are de obicei legătură cu una dintre cele două raporturi esenţiale din viaţă: în ce relaţii te afli cu tine însuţi şi în ce relaţii te afli cu ceilalţi oameni. Apropierea dintre cele două tipuri de raporturi este atât de mare, încât practic nu poate fi trasată o linie de demarcaţie. Adevărul fundamental este următorul: dacă ştii cum să te porţi, să te evaluezi, să te critici, să te motivezi şi să te răsplăteşti pe tine însuţi, vei fi în stare să stabileşti relaţii fructuoase şi pline de căldură atât cu oamenii apropiaţi, cât şi cu străinii. Iar aceasta înseamnă, înainte de orice, a şti să asculţi. Steve era prietenul meu şi ascultasem cu toată inima ceea ce-mi spusese, dar tot atât de bine cuvintele de cotitură ar fi putut veni şi de la un necunoscut, sau de la un copil. Aproape toţi oamenii pe care-i întâlnim au ceva să ne spună, probabil ar fi în stare

chiar să ne învețe ceva. Trebuie să fim mereu atenți la posibilitățile pe care ni le oferă întâlnirea cu o persoană necunoscută: aceasta poate literalmente să ne schimbe viața.

Și, totodată, mai înseamnă a le arăta oamenilor că-i respecți și că-i iei în serios. Nu trebuie să-ți îngădui să te lași pradă neîncrederii în ceea ce privește motivele pentru care cineva acționează într-un anumit fel. Nu condamna oamenii. În loc de a proceda astfel, încearcă să comunici cu ei. Cuvintele de cotitură nu sunt aceleași pentru fiecare, fiindcă fiecare abordează comunicarea pornind de la un fond de experiențe personale și conform unor tipare mentale diferite; totuși, în ciuda acestor lucruri, trebuie să învățăm să rămânem receptivi față de ideile și gândurile noi, fie chiar și atunci când sunt altfel, ba chiar dacă vin în contradicție cu ale noastre.

A TE CUCERI PE TINE ÎNSUȚI

„Alți maeștri continuă mereu să insiste asupra necesității de a salva pe fiecare“, se lamenta maestrul Zen Gensha în fața discipolilor săi. „Dar închipuiți-vă că dați peste un om care este surd, idiot și orb. El nu va fi în stare să vă vadă gesturile, nici să vă audă îndemnurile și nici să vă pună întrebări. Neputând să-l salvați, v-ați dovedi vouă înșivă că sunteți niște budiști nevrednici.“

Tulburat de aceste cuvinte, unul dintre discipolii lui Gensha s-a dus să-i ceară sfat maestrului Unmon, care, ca și Gensha, fusese discipol al lui Seppo.

„Apleacă-te, te rog“, i-a spus Unmon.

Luat prin surprindere, călugărul a făcut ceea ce-i poruncise maestrul, apoi, îndreptându-și trupul, a așteptat răspunsul acestuia.

Dar, în loc de răspuns, era cât pe ce să primească o lovitură cu toiagul și, ca atare, s-a dat câțiva pași înapoi.

„Bun“, a spus Unmon, „orb nu ești. Acum, apropie-te.“

Din nou, călugărul a făcut ceea ce i se spusese.

„Bun“, a vorbit iarăși Unmon, „nu ești nici surd. Ei, ai înțeles?“

„Ce să înțeleg, maestre?“

„Aha, deci nici idiot.“

Auzind aceste cuvinte, călugărul s-a trezit ca dintr-un somn adânc.

*

Cel mai puternic războinic este cel care se cucerește pe sine însuși.

Confucius

Obiectivul de bază în artele marţiale nu constă în obţinerea victoriei. Adevărul este că majoritatea acestor arte au menirea de a evita cu abilitate situaţiile de victorie–înfrângere, de a evita total conflictul, deşi mulţi oameni par să uite acest lucru. În sensul cel mai larg, scopul artelor marţiale este de a-i ajuta pe oameni să ducă o viaţă mai fericită şi mai împlinită. Tae kwon do, karate, aikido, judo, arnis, bando sau sumo – toate sunt cu mult mai mult decât nişte metode de autoapărare şi, oricât de diferite ar fi tehnicile lor, ţelul tuturor este unul singur. Ca o legătură cu Zen-ul, acest ţel este denumit „cucerirea sinelui".

Deşi poate părea destul de vag, înţelesul acestei sintagme este unul real. Te „cucereşti pe tine însuţi" recunoscând existenţa unui lucru mai important decât eul propriu. Cele două elemente fundamentale care conduc spre această cucerire, şi totodată o şi reflectă, sunt respectul şi disciplina: respect pentru tine însuţi, pentru cei din jur şi pentru arta pe care o practici; disciplină – în sensul acceptării învăţăturii, a supunerii în faţa regulilor şi, apoi, a aplicării tuturor acestor lucruri în controlarea emoţiilor esenţiale, ca furia şi frica.

Mulţi oameni – tinerii, mai ales – au dificultăţi în a înţelege acest aspect al artelor marţiale. Calităţile cele mai preţuite la un expert în arte marţiale – politeţea, răbdarea, loialitatea, devotamentul – pot să nu se bucure de o apreciere deosebită în societatea contemporană. Cei care se plâng că, în zilele noastre, copiii nu mai respectă autoritatea, nu-şi dau seama întotdeauna că respectul, ca şi disciplina, se învaţă mai cu seamă din exemplul direct şi că, prea adesea, tocmai de exemple directe ducem lipsă. Acest aspect poate fi observat cu mai multă claritate în sport, unde se pune accent pe victorie, adică pe victoria cu orice preţ. Până şi ideea de echipă pare a nu mai fi la modă: toate reflectoarele atenţiei sunt îndreptate numai spre vedete, în momentele lor de glorie.

Din propria mea experienţă, din discuţiile purtate cu o sumedenie de copii pe care i-am întâlnit de-a lungul şi de-a latul ţării, am aflat că ei chiar au nevoie de cineva sau ceva în stare să le câştige respectul, de o idee în care să creadă şi care să-i susţină. În privinţa aceasta, nu sunt prea diferiţi de majoritatea oamenilor maturi. Şi, în aceeaşi privinţă, studierea unei arte marţiale poate foarte adesea să-i satisfacă, dăruindu-le exact ceea ce-şi doresc.

Respectul începe cu primii paşi pe care un elev îi face într-un dojo şi cu înclina, în faţa instructorului său. În nici un caz nu este vorba aici despre vreo rămăşiţă anacronică şi ciudată a unei tradiţii orientale de

protocol; acest salut practicat în dojo este expresia exterioară a respectului datorat autorității, indiferent de vârsta sau statura respectivei persoane.

Și totuși, relația dintre instructor, sau sensei, și elevul său reprezintă o reflectare directă a tradiției orientale. În acea parte a lumii, profesorii sunt tratați cu un respect învecinat cu veneraţia; elevii nutresc un devotament necondiționat pentru cei care îi învață. Această relație instructor–elev seamănă cu cea dintre un părinte sever și fiul său ascultător și supus. Comparația cu legătura tată–fiu este potrivită, fiindcă profesorul de arte marțiale nu se așază în spatele unei catedre și nu ține prelegeri – el stă față în față cu elevii și este, în ochii lor, personificarea acelei arte. El nu predă numai folosindu-se de cuvinte, ci și de personalitatea sa, de modalitatea sa de a se comporta și de a-i trata pe acești elevi. În tot ceea ce face, el le dă un exemplu demn de urmat. Cu alte cuvinte, elevul se află în dojo ca să devină aidoma profesorului său, ca să dobândească nu numai îndemânarea lui tehnică, ci și ceva din atitudinea, din caracterul său, tot așa cum un fiu încearcă să-și ia ca model tatăl.

Astfel de relații sunt ceva mai dificil de stabilit în Statele Unite – ele par străine modului nostru de a gândi, dar se impune să ne apropiem cât mai mult de spiritul lor, dacă dorim într-adevăr să ne dedicăm studiului artelor marțiale. Pentru ca lucrurile să meargă, trebuie ca fiecare elev să facă primii pași în direcția cuceririi sinelui. El trebuie să accepte ideea că, între zidurile unui dojo, nu este altceva decât un începător. Spre deosebire de studiul unei arte ca pictura, sau scrisul, sau pianul, unde atenția se concentrează asupra individualizării expresiei, în artele marțiale, tocmai ego-ul trebuie îngenuncheat, pentru că arta este întruchipată de însuși profesorul care o predă. El simbolizează tot ceea ce elevul speră să învețe și, ca atare, merită atenția neștirbită și respectul total al acestuia. Dacă elevul nu este în stare să facă acest prim pas și să deprindă respectul față de instructor, el nu va fi niciodată capabil să ajungă să respecte arta pe care vrea să o învețe. Căpătând obișnuința acestui respect, discipolul reușește să atingă, de fapt, un țel fundamental: cel de a deveni aidoma profesorului pe care îl respectă.

Disciplina este o cerință absolut necesară studiului oricăreia dintre artele marțiale. Cele mai multe dojo-uri își au regulile lor de conduită, care fie sunt afișate pe un perete, fie sunt explicate verbal, iar aceste reguli sunt respectate cu strictețe. Cele mai multe dintre ele au menirea de a crea atmosfera corespunzătoare în interiorul dojo-ului

(cum ar fi, de pildă, cea care pretinde ca toate uniformele să fie curate și în bună stare), influențând totodată și comportamentul fiecărui elev (cum este cazul regulii care le cere acestora să fie întotdeauna politicoși și amabili). Mai există, însă, și un alt gen de disciplină în artele marțiale, pentru că nici un elev nu poate trece la un nivel superior al studiului fără să fi depășit cu succes o serie de etape anterioare de pregătire. Testările ce trebuie promovate sunt severe și fără drept de apel. Aici nu funcționează sistemul de a scăpa cu o „notă de trecere" – fie reușești, fie ești respins, iar în acest caz trebuie să lucrezi mai mult înainte de a te mai prezenta o dată pentru a fi examinat. Fiecare elev trebuie să-și însușească disciplina de a urma cu exactitate instrucțiunile profesorului, de a-și controla stările emoționale – de a se cuceri pe sine, cu alte cuvinte – și de a se încadra în cerințele impuse de arta pe care o practică.

Începătorii se plâng, adeseori, că nu înțeleg de ce sunt puși să facă anumite mișcări, unele dintre ele de-a dreptul ciudate, și de ce aceste mișcări trebuie executate numai în anumite moduri foarte precise. Ceea ce le cere instructorul li se pare nerațional, aducând prea mult cu perfecționismul oriental. Dar vine și ziua când instructorul îl pune pe elev să lege laolaltă acele mișcări, aparent ciudate și foarte precise, iar elevul se trezește că ceea ce execută acum este, de exemplu, o lovitură de picior ce depășește înălțimea capului și pe care niciodată nu și-ar fi imaginat că ar fi în stare s-o facă. În ziua aceea se termină cu lamentările, iar discipolul simte un respect și mai mare pentru profesorul său. Am auzit spunându-se că această primă etapă din studierea unei arte marțiale seamănă cu învățarea dansului, cu deosebirea că nu există nici partener și nici muzică – nu există decât comanda de a-ți mișca picioarele, iar și iar, în același fel, în tăcere, fără să știi de ce. Atunci când, în sfârșit, intervin partenerul și muzica, îți dai seama că toate mișcările acelea capătă un sens minunat.

Mai există și disciplina impusă de profesor. Unii instructori cred că cea mai bună metodă este să se mențină la o anumită distanță, tratându-și elevii cu o politețe severă care aduce a dispreț. Alții se arată ceva mai apropiați; în fond, disciplina nu presupune numaidecât asprime. Când am început eu să învăț artele marțiale, în Coreea, erau multe zile când nu aveam prea mult chef să mă antrenez. Fie că mă simțeam obosit sau mă accidentasem la antrenamentele anterioare, fie că eram descurajat, fiindcă se părea că nu progresez de loc, și de aceea eram chiar stânjenit. Instructorul și-a dat seama de starea mea și, cu amabilitate, a pornit să mă încurajeze câte puțin – când

spunându-mi, de pildă: „Văd că începi să înveți“, când dându-mi sugestii în privința modului cum aș fi putut să mă concentrez mai bine, prin relaxare și prin golirea minții, de orice gând care nu avea legătură cu ceea ce urma să fac în momentul respectiv. Îmi impunea disciplina, însă fără să facă uz de nuiele sau de băț, ci numai prin amabilitate afectuoasă. Datorită învățăturii pe care mi-a dat-o și datorită disciplinei cu care m-a deprins, am ajuns să obțin centura neagră și să mă împac cu mine însumi, trezindu-mi-se dorința de a încerca din nou acel sentiment de împlinire.

Sentimentul de împlinire personală, atunci când începi să-l trăiești, este de o mare importanță și de o mare intensitate, fiindcă elevul câștigă prețuirea acelui instructor pe care a învățat să-l respecte. Având în comun respectul pentru arta lor, elevul și instructorul se bucură împreună de progresele celui dintâi. Cu fiecare pas înainte, elevul se apropie tot mai mult de înaltele cerințe ale artei practicate de el și, astfel, se apropie tot mai mult și de profesorul său. Pentru un asemenea elev, procesul de învățare reprezintă o serie de treziri, sau de conștientizări, care, toate, îl conduc la o înțelegere mai profundă a artei și a profesorului său.

Roadele respectului și disciplinei nu sunt neapărat strălucitoare și în nici un caz imediate, dar sunt trainice și lumina lor se reflectă asupra tuturor aspectelor personalității și vieții elevului. Nu ar trebui să mire pe nimeni faptul că tinerii veniți să studieze o artă marțială, la un moment dat, încep să obțină rezultate mai bune și la școală. Judecând după cele constatate de mine, pot spune că ei devin mai fericiți, în general, fiind mai bine pregătiți să facă față problemelor vieții, mai încrezători în propriile forțe și în mai bune relații cu cei din jurul lor.

Fără îndoială, artele marțiale nu reprezintă singura cale posibilă prin care un tânăr reușește să deprindă respectul și disciplina. Ele au, totuși, un anumit avantaj: cei mai mulți copii cunosc unele mișcări din filme, iar progresele pe care le realizează, pe măsură ce avansează în studiu, sunt marcate în mod clar de culorile centurilor cucerite, ceea ce îi face să se simtă mândri. Dar, mai există și alte organizații care oferă avantaje educaționale similare; și chiar implicându-se serios într-un hobby, un tânăr poate învăța multe lucruri folositoare în viață.

Aidoma celor mai mulți experți în arte marțiale, și eu îmi transfer respectul și disciplina însușite din artă asupra existenței cotidiene. Așa cum îmi respect arta, mă respect și pe mine însumi, încercând să mă mențin în cea mai bună formă. În afară de cazul când sunt bolnav,

dedic practicării exerciţiilor câteva ore în fiecare zi. M-am obişnuit să fiu atent la ceea ce mănânc, pentru a-mi păstra aceeaşi greutate corporală. Sunt convins că o asemenea disciplină le-ar fi de mare ajutor şi celor supraponderali: disciplina de a spune nu tentaţiei înseamnă, în realitate, capacitatea de a spune da lucrurilor în care crezi şi ţelurilor tale adevărate. Acelaşi lucru e valabil şi în cazul alcoolului şi drogurilor. În Coreea, am văzut atâţia alcoolici cât să-mi ajungă pentru o viaţă întreagă; în ceea ce priveşte drogurile nu m-am atins de ele niciodată, fiindcă ştiu că ruinează sănătatea, creând dependenţă şi alterând discernământul. A avea grijă de corpul tău nu este altceva decât o urmare firească a respectului de sine pe care ţi-l datorezi, ca practicant al unei arte marţiale.

În egală măsură aplic principiul respectului şi al disciplinei şi în relaţiile mele cu oamenii. S-ar putea spune că regulile din dojo sunt valabile în oricare încăpere a casei vieţii. „Elevii trebuie să fie întotdeauna politicoşi şi amabili" – aceasta este o idee bună în orice loc şi în orice împrejurare. Experţii în arte marţiale de pretutindeni par să degaje un fel de respect afabil, o acceptate calmă a semenilor lor. Am remarcat aceste calităţi şi la oameni care nu au nimic de-a face cu artele marţiale, dar care au descoperit un anumit mod de a se cuceri pe ei înşişi, dedicându-se unei discipline, arte sau cariere oarecare. În acest sens, a te cuceri pe tine însuţi înseamnă a te strădui să semeni, până la identificare, cu ceva sau cu cineva care ţi-a câştigat admiraţia sau respectul, pentru că, dacă încerci să te ridici la înălţimea idealurilor tale, în cele din urmă vei ajunge să fii o întruchipare a lor.

Ajungând să ne cucerim pe noi înşine, învăţăm două mari adevăruri: că datorăm respect fiecărui om şi că prin disciplină totul devine posibil.

ECHILIBREAZĂ-ȚI ROATA

Este ușor să-ți aperi trupul de săgeți otrăvite cu un scut, dar este cu neputință să pui scut minții, pentru a o apăra de veninul dinlăuntrul tău. Lăcomia, mânia, prostia și îngâmfarea egoismului – aceste patru ascuțișuri își au obârșia în interiorul ei și o îmbibă cu o otravă mortală. Trei dintre ele – lăcomia, mânia și prostia – sunt, de aceea, izvoarele tuturor suferințelor omenești.

Buddha

Întotdeauna, am fost impresionat de numărul de stiluri de luptă pe care cei mai mari experți în arte marțiale le studiază și le stăpânesc. Setea lor de a cunoaște și mai bine aceste arte, precum și de a se cunoaște și mai bine pe ei înșiși pare să devină o pasiune devoratoare. Pat Strong este un exemplu în acest sens. În 1961, Pat era unul dintre primii elevi ai lui Bruce Lee la Seattle. La vremea respectivă, Bruce dădea lecții de *jun fong* (numele inițial al sistemului care, ulterior, a fost numit *jeet kune do*) în garajul clădirii Blue Cross, peste drum de restaurantul lui Ruby Chow, unde lucra ca ajutor de bucătar. Când Bruce a plecat din Seattle la Los Angeles, Pat a continuat să studieze și să se antreneze, devenind expert în hung gar, shoryn ryu, tae kwon do, wing chun, ryukyu kempo, box, jujitsu Gracie și arnis contemporan, o artă filipineză de luptă cu baston-și-cuțit.

Ultima oară, m-am întâlnit cu Pat tocmai când se întorsese din Italia, unde fusese în calitate de antrenor al echipei Statelor Unite, la Campionatul mondial de arnis; echipa americană a cucerit titlul și cupa. Aidoma majorității experților în arte marțiale, Pat voia să învețe cât mai multe lucruri despre toate celelalte stiluri. La câteva zile după aceea, în timp ce luam prânzul împreună într-un restaurant sushi din Los Angeles, am discutat despre diferitele stiluri pe care le studiasem amândoi. Și unul și celălalt, am fost de acord că era important să studiem mai departe, să ne îmbunătățim nu numai viața, ci și performanțele.

Pat a luat un şervețel şi a desenat pe el o roată cu mai multe spițe. „Aceasta reprezintă antrenamentul meu de marţiale“, mi-a spus. „Fiecare spiţă a roţii corespunde câte unui aspect al antrenamentului: prizele la sol, loviturile de picior şi de mână, blocarea încheieturilor, forţa fizică, flexibilitatea, exerciţiile de îmbunătăţire a rezistenţei şi cele destinate atitudinii mentale. Pentru ca roata să se poată învârti lin, toate spiţele trebuie să aibă aceeaşi lungime. De fiecare dată când mi-am descoperit un punct slab, l-am corectat prin studiul unei noi arte. Roata asta a mea încă nu este complet echilibrată, dar aspectul ei se ameliorează pe zi ce trece.“

Pe când cercetam cu atenţie roata desenată de Pat, el îmi vorbea despre Bruce, care, în viziunea celor mai mulţi dintre noi, reprezenta expertul total în arte marţiale. „Bruce şi-a dat seama că, din cauza staturii sale mici, trebuia să fie ultrarapid, aşa încât a început să-şi dezvolte sincronizarea prin studiul boxului şi al luptei cu sabia. Ştia că era mai puţin voinic decât mulţi dintre adversarii săi – în consecinţă, a început să-şi cultive forţa fizică. Voia să-şi îmbunătăţească echilibrul, şi s-a apucat de balet. El se străduia în permanenţă să-şi aducă toate spiţele la aceeaşi dimensiune şi să-şi corecteze punctele slabe. În acelaşi timp, încerca să se dezvolte deplin ca om, făcând ca fiecare roată din viaţa lui să devină din ce în ce mai bine echilibrată.“

Mi-am amintit de toate acestea atunci când, ducându-mă la el în vizită, am văzut biblioteca pe care Bruce şi-o adunase şi care cuprindea cărţi despre subiecte variate, de la Zen şi Krishnamurti până la legile fizicii şi pedagogie.

Curând după discuţia cu Pat, m-am întâlnit cu unul dintre foştii mei elevi, care mi s-a plâns că îşi pierduse speranţa de a-şi mai îmbunătăţi tehnica. Stând de vorbă cu el, am desenat pe o bucată de hârtie o roată şi am scris alături ce reprezenta fiecare spiţă: lovitura de picior prin răsucire spre înapoi, lovitura circulară, lovitura cu partea frontală a pumnului, lovitura cu partea superioară a pumnului şi aşa mai departe. I-am cerut să-mi spună care spiţe considera el că erau puternice şi care slabe; după aceea, i-am sugerat să-şi facă roata să se mişte echilibrat, lucrând asupra spiţelor mai scurte. Ideea era simplă, iar el a înţeles-o imediat. După o vreme, când am avut ocazia să-l văd din nou la lucru, am constatat că făcuse progrese. Omul îşi echilibrase roata.

M-am obişnuit să folosesc această reprezentare şi în propria mea viaţă. De pildă, nu demult, mi-am dat seama că nu reuşeam să realizez destule lucruri în cursul unei zile. M-am apucat să ţin un fel de jurnal de bord, notând cum anume îmi „cheltuiam“ timpul şi „traducând“

apoi aceste consemnări în imaginea spițelor unei roți. Aici se regăseau timpul alocat convorbirilor telefonice legate de problemele personale și timpul alocat problemelor profesionale; cel destinat antrenamentului; cel petrecut la masă; timpul petrecut în mașină, în drum spre diverse întâlniri și cel în care am jucat efectiv, în fața camerelor de luat vederi.

Când să desenez roata, am descoperit cu stupoare că numai rotundă nu era. Prin urmare, mi-am refăcut programul, reținând pentru orele de lucru numai convorbirile telefonice legate de problemele profesionale și amânându-le pe celelalte pentru seară. Am scurtat pauza de prânz de la o oră la o jumătate de oră și, tot așa, somnul de după-amiază, de la o jumătate de oră la douăzeci de minute. Când a fost posibil, am fixat întâlnirile de afaceri la mine acasă, ca să nu mai pierd timp cu drumul. Grație unui program mai bine echilibrat, am început să realizez mai multe lucruri și să fiu mai mulțumit de mine însumi.

Am aplicat metoda roții în antrenamentul de arte marțiale, precum și în alte domenii ale vieții. De exemplu, în felul acesta, am reușit să-mi îmbunătățesc stilul de joc în tenis: am început să mă concentrez asupra rever-ului meu slab, ca să-l aduc la același nivel cu cel al loviturii de dreapta. Tot așa, am folosit roata pentru a elimina unele minusuri din relațiile personale sau profesionale.

Conceptul roții este în concordanță cu tradiția Zen a yin-ului și yang-ului, care sugerează faptul că toate forțele vieții sunt complementare.

LINIȘTIREA MINȚII

Vântul aprig făcea să fâlfâie flamura de pe templu și, în vreme ce-l priveau, doi călugări s-au luat la ceartă. Unul spunea că flamura se mișcă, iar celălalt, că vântul. S-au tot contrazis ei astfel multă vreme, fără să ajungă la vreo concluzie. În cele din urmă, în preajma lor a apărut și maestrul, care le-a spus: „Nu vântul se mișcă, și nici flamura; mintea voastră este cea care se mișcă."

Sună deșteptătorul și te trezești; sună telefonul și ridici receptorul ca să răspunzi; staționezi prea mult la intersecție și mașina din spate te claxonează. De dimineața până seara, sonerii, fluierături, claxoane se năpustesc asupra noastră, silindu-ne să facem la timp ceea ce avem de făcut. Chiar în momentele de liniște relativă, mintea noastră o ia înainte, trecând în revistă problemele ce au rămas de rezolvat până la sfârșitul zilei, organizându-le, planificând orele și adesesa chiar minutele, descoperind încă ceva, de obicei o obligație de ultimă clipă, ce nu a fost trecută în plan, fiindcă, de fapt, o avusesem în minte toată ziua.

Nu mă mai miră faptul că instructorii Zen din Orient, care vin în Statele Unite ca să-și predea învățătura, se plâng că nu dispun de timpul necesar meditației zilnice. O zi obișnuită din viața unui american obișnuit nu prea lasă loc pentru alte preocupări, în afara celor legate direct de serviciu sau a activităților de care depinde existența proprie și cea a familiei.

Cum să le spui americanilor să meargă mai încet?!... A merge mai încet înseamnă a rămâne în urmă, a întârzia sau, cine știe, a pierde ocazia aceea care se ivește o singură dată în viață. Unul dintre cele mai încântătoare aspecte ale epocilor trecute, așa cum apar ele reconstituite în cărți și în filme, îl reprezintă faptul că oamenii aceia aveau timp berechet să stea pe gânduri sau de vorbă. În general, ei păreau să găsească răgaz pentru lucrurile cu adevărat importante: să fie părinți buni și atenți, să întemeieze prietenii durabile și să se

bucure în mod efectiv de iubirea celor din jur şi de dezvoltarea propriei lor personalităţi, cu ajutorul studiului şi al meditaţiei.

Din parabolele Zen, putem deduce cu claritate că primii practicanţi aveau vreme să plece în pribegie pentru a-şi perfecţiona metoda sau pentru a se consacra contemplaţiei. Sintagme de genul „după mai mulţi ani" sau „mulţi ani mai târziu" apar la tot pasul – arcaşul a învăţat arta sa, mânuitorul sabiei a ajuns maestru numai după un timp care, acum, ni se pare îngrozitor de lung. Totuşi, este greu să ne facem o idee precisă în privinţa acestor aspecte, tocmai din cauza dificultăţilor pe care le întâmpinăm noi, astăzi, atunci când încercăm să reducem viteza cu care ne derulăm existenţa şi să ne acordăm răgazul de a observa. Unde este, de fapt, mişcarea? De ce ne grăbim atât de tare? Dacă privim cu atenţie, vom vedea că mişcarea şi graba aparţin oraşului sau atmosferei de la serviciu, ori de pe autostradă. Stresul şi acceleraţia constantă vin de la telefon, de la deşteptător, de la computer, nu din noi. Dacă accepţi sursele mişcării, lăsându-ţi mintea să intre în rezonanţă cu ritmul oraşului, dacă eşti de acord să reacţionezi la fiecare stimul, atunci şi tu vei deveni o parte integrantă a stres-ului. Numai că nu există nimic care să te silească să faci acest lucru.

Nu ai cum să încetineşti ritmul oraşului, dar poţi prelua controlul asupra propriei tale vieţi şi asupra vitezei ei de curgere. Preluarea controlului începe cu tine însuţi, cu aspectele cele mai neînsemnate, cu amănuntele cele mai banale ale vieţii tale cotidiene. Dacă eşti în stare să controlezi lucrurile mărunte, vei fi cu atât mai în măsură să controlezi, ba chiar să stăpâneşti problemele majore care îţi apar în cale şi îţi provoacă stress.

A-ţi găsi timp pentru tine însuţi este esenţial, indiferent de vârsta pe care o ai. Maeştrii Zen au înţeles acest lucru încă din vechime şi din această înţelegere au cristalizat meditaţia, care îi permite omului să introducă ordinea şi liniştea în haosul vieţii. Însemnătatea meditaţiei este mai presus de orice îndoială, pentru că, în absenţa meditaţiei sau a reflecţiei, tot ce ai învăţat riscă adeseori să nu fie corect înţeles sau să se piardă. Adevăratul secret al succesului, în stare de stres, este gândirea calmă, pentru că o minte neliniştită nu este capabilă de o percepere corectă a realităţii. Când eşti calm, îţi poţi izola şi examina toate temerile şi senzaţiile.

Totuşi, prin antrenament, îţi poţi face un sanctuar din oricare loc. Îmi amintesc că, într-o zi, cu câţiva ani în urmă, ajungând ceva mai devreme acasă la un practicant Zen cu care aveam stabilită o întâlnire,

am auzit vocile stridente ale celor din formaţia Bee Gees răzbătând din camera sa de lucru. Cu toate că gustul său muzical m-a uimit, am ezitat să-l întrerup pe maestru – nu aveam de unde să ştiu ce făcea în acel moment – şi m-am aşezat pe trepte, aşteptând ca muzica să se termine. În cele din urmă, la ora fixată, maestrul a venit la uşă, arătând la fel de împăcat cu sine însuşi şi la fel de vioi ca întotdeauna.

„De ce nu ai bătut în uşă?“, m-a întrebat.

„Am auzit muzică şi m-am gândit că sunteţi ocupat“, i-am răspuns.

„Meditam.“

„Cu muzica dată atât de tare?“

„Când meditez, nu aud muzica“, a replicat el, zâmbind.

Observând uimirea de pe faţa mea, maestrul a zâmbit din nou şi a adăugat: „Uneori, îmi testez puterea de concentrare. Ceea ce ai auzit astăzi a fost un asemenea test“.

„Şi?“, am insistat.

„Nu aud muzica niciodată“, a răspuns. „Când meditezi, chiar şi zgomotul făcut de motorul unei maşini de curse seamănă cu ciripitul unui prihor.“

Eu unul meditez atunci când am timp, numai că, adesea, într-o zi cu program încărcat, nu ai destul răgaz ca să-ţi menţii starea de relaxare pentru o perioadă mai îndelungată. Astfel, am inventat o serie de metode ce mă ajută să-mi liniştesc mintea, iar controlul respectiv începe cu respiraţia. Am constatat că este suficient să respir adânc de două ori înainte de a răspunde la telefon, fiindcă, în acest timp, corpul s-a relaxat, iar mintea a avut şi ea vreme să revină sub controlul meu – ceea ce este un lucru mult mai bun decât să se lase în voia cine ştie cărei adieri de vânt, ca o flamură pusă pe un templu.

Nu este absolut necesar ca timpul pe care ţi-l dedici ţie însuţi să-l petreci într-o cameră, cu uşa încuiată. Acel timp consacrat reflecţiei şi reîncărcării bateriilor poate să se deruleze în orice loc, cu condiţia ca stimulii exteriori să nu-ţi tulbure gândurile.

RĂZBOINICUL-UMBRĂ

Stategia este meșteșugul războinicului. Aceasta este calea pentru cei care vor să învețe strategia mea:
Nu gândi necinstit.
Deprinde tainele tuturor meseriilor.
Fă deosebirea între câștig și pierdere și lucrurile lumești.
Dezvoltă-ți judecata intuitivă și înțelegerea pentru toate.
Observă cele ce nu se văd.
Fii atent chiar și la fleacuri.
Nu fă nimic inutil.

Miyamoto Musashi

Tradiția artelor marțiale abundă în istorisiri despre războinicul-umbră, un personaj invariabil amenințător. Cel mai celebru războinic-umbră a fost un *ninja*, un practicant al *ninjutsu*, termen tradus adesea prin „arta invizibilității". Despre războinicii ninja se spune că erau în stare să dispară, destrămându-se ca un fum, să se transforme în mici animale, păsări sau obiecte neînsuflețite, ori să se afle în două locuri în același timp. Totodată, ei erau mari specialiști în deghizări, experți în asasinate și în provocarea războaielor, de obicei nelăsând niciodată vreo urmă care să-i acuze de ticăloșiile săvârșite.

În zilele noastre, ninja a devenit cu predilecție prototipul personajului nătâng din filmele de arte marțiale. Aproape că pare o caricatură, învârtindu-se de colo-colo, costumat în negru din cap până în picioare, cu fața ascunsă în spatele măștii lui negre.

Însă războinicii-umbră nu sunt deloc niște caricaturi, mai ales când împrumută chipul unor avocați sau al unor prieteni și sfătuitori ai uneia dintre părțile aflate în conflict. În această calitate, ca și ninja din legendă, războinicul-umbră este, de cele mai multe ori, nevăzut, dar dezastrul pe care îl provoacă e cât se poate de real.

Una dintre problemele care se ivesc atunci când ai de-a face cu asemenea ființe este că s-ar putea să nu ai habar de prezența lor. De exemplu, doi bărbați pe care-i cunoșteam destul de bine și care

munciseră din greu, timp de mai mulți ani, ca să-și creeze firma lor, au decis să o desființeze din cauză că unul dintre ei dorea să se retragă. În consecință, au angajat un contabil pentru evaluări, același care se ocupase până atunci de afacerile și de taxele lor. Ca doi oameni care fuseseră cândva prieteni, asociații au decis de comun acord că nu avea rost să recurgă la avocați, dacă acest lucru era posibil, fiindcă onorariile lor le-ar fi diminuat simțitor veniturile.

Contabilul era meticulos și extrem de serviabil. A pregătit bilanțul și dările de seamă pe care le-a prezentat ambelor părți, dând dovadă de imparțiabilitate. Dar, pe măsură ce trecea timpul, alte persoane, presupuse a fi bine-intenționate, s-au amestecat în discuții, luând partea unuia sau a altuia, ori venind cu sfaturi. Pare să constituie un adevăr universal faptul că cel căruia i se cere sfatul, în legătură cu orice problemă, va înclina în cele din urmă balanța în favoarea celui care i-l solicită, în pofida eforturilor sale de a rămâne imparțial. Drept urmare, dintr-o dată, s-au ivit noi probleme și noi pretenții. Războinicii-umbră, adeseori deghizați în suporteri prietenoși, împrăștiaseră semințele discordiei care, curând, avea să transforme un teren amical într-un câmp de luptă. Nu după mult timp, unul dintre prietenii mei a început să simtă că partenerul său îl trata cu răceală. Foarte repede s-a ajuns într-o situație fără ieșire, iar problema a fost încredințată spre rezolvare avocaților, și așa s-au pomenit cu toții în instanță. Până să se risipească fumul, din buni prieteni, cei doi s-au trezit că deveniseră dușmani.

Un alt caz, pornind de la o problemă la fel de obișnuită, a avut drept eroi doi soți, tot dintre cunoștințele mele. După o căsnicie ce durase aproape douăzeci de ani, ei s-au decis să divorțeze. Nu aveau copii, prin urmare nu trebuiau să-și facă griji de asemenea natură, și nici nu exista vreo a treia parte implicată; pur și simplu, constataseră amândoi că pasiunea se stinsese și că viața însemna mai mult decât ceea ce le oferea lor căsnicia și rutina de zi cu zi. Averea pe care o posedau le aparținea amândurora în proporții egale, fiind vorba atât de casa frumos mobilată și dotată cu toate cele necesare, cât și de contul comun de la bancă. După câteva discuții amicale, au ajuns la concluzia că lucrul cel mai nimerit era să vândă casa, să scoată la licitație lucrurile și să împartă suma rezultată, precum și economiile, în două părți egale. „Și nu avem nevoie de avocați“, mi-a spus soțul. „E grozav să putem rămâne prieteni, chiar dacă suntem divorțați.“

„Nu contează că divorţăm, o să fiu întotdeauna alături de el“, a afirmat soţia, de faţă cu el. „Şi eu voi fi mereu alături de ea“, a replicat soţul.

Câteva zile mai târziu, pe când lua dejunul cu o prietenă, soţia a început să povestească, plină de mândrie, cum ea şi bărbatul ei reuşiseră să pună la punct un lucru practic imposibil: un aranjament de divorţ amiabil. Prietena, divorţată şi ea, a ascultat cele câteva detalii, apoi a întrebat cum urmau să procedeze cu lucrurile din casă.

„În afară de obiectele personale, vom duce totul la o casă de licitaţii şi vom împărţi sumele obţinute“, a lămurit-o soţia.

„Şi Havilland-ul?“, a întrebat-o prietena, referindu-se la considerabila colecţie de porţelanuri pe care cuplul o adunase în decursul călătoriilor prin diverse colţuri ale lumii. „Ce păcat“, a continuat ea, „niciodată n-o să obţineţi pe acele piese un preţ cât de cât apropiat de adevărata lor valoare.“

Seara, întorcându-se acasă, soţia i-a pomenit, în trecere, soţului de problema porţelanurilor, spunându-i că ar fi preferat să le păstreze ea. „N-am nimic împotrivă“, a răspuns bărbatul plin de bunăvoinţă. „Dar dacă iei tu porţelanurile, aş vrea şi eu pendula Seth Thomas a bunicului.“ Au căzut de acord să procedeze aşa şi discuţia s-a oprit acolo; a doua zi, însă, când soţia i-a raportat prietenei situaţia, aceasta s-a şi grăbit să spună că pendula valora mai mult decât colecţia de porţelanuri, strecurându-i, totodată, îndoiala în suflet: „Dacă aş fi în locul tău, aş chema un expert să facă o evaluare a ambelor bunuri, ca nu cumva să rămâi în pierdere. S-ar putea ca el să vrea să te păcălească.“

Soţia a sărit în apărarea soţului, susţinând că el nu ar înşela-o niciodată, însă, de îndată ce s-a întors acasă, s-a grăbit să cheme un expert. Într-adevăr, ceasul valora cu câteva sute de dolari mai mult decât colecţia. După plecarea expertului, soţia i-a telefonat prietenei şi i-a spus: „Ai avut dreptate. Voia să mă păcălească“.

Apoi, la recomandarea aceleiaşi prietene, femeia a angajat un avocat ce trebuia să întocmească o înţelegere scrisă, în care să se specifice cu exactitate cine şi ce anume urma să ia. Avocatul respectiv, plătit cu ora, a declarat că un asemenea act ar costa doar câteva sute de dolari. Soţul a ripostat angajându-şi, la rândul său, un alt avocat, în scopul de a verifica documentul. Curând, soţul a început să se refere la soţia sa numind-o „scorpia aia“. În felul acesta, din cauza războinicilor-umbră, războiul se declanşase. Avocaţii, unul lucrând pentru onorariu plătit anticipat, iar celălalt în formula cotei

din litigiu, au sfârşit prin a pune ei mâna pe cea mai mare parte a averii cuplului. Ce s-a ales de cei doi soţi? După un proces de divorţ penibil, ei nu-şi mai vobesc deloc, iar când pomenesc unul de celălalt, o fac într-o manieră detestabilă.

Gândindu-mă la ceea ce s-a întâmplat în cele două cazuri, mă văd silit să ajung la concluzia că, oricât de strânse ar fi relaţiile dintre oameni – parteneri de afaceri, prieteni, colaboratori sau chiar soţi –, atunci când se iveşte posibilitatea ca ei să se despartă, nici una dintre părţi nu duce lipsă de amici sau de sfătuitori.

*

Cum poate cineva să evite ravagiile pe care le produc războinicii-umbră? Înainte de orice, arată-te precaut faţă de oamenii care îşi schimbă atitudinea în mod brusc. În al doilea rând, este înţelept să-ţi creezi un bun sistem de apărare şi să te pregăteşti pentru o bătălie disperată, fiindcă nimeni, niciodată, nu poate să prevadă cu exactitate dezastrul pe care un asemenea războinic tenebros este capabil să-l provoace.

Pe de altă parte, foarte important este să nu fii nici tu, vreodată, un războinic-umbră. Am observat că, în mai multe limbi, există o anumită zicală, având în esenţă acelaşi înţeles: nu e bine să te amesteci în cearta dintre soţi. Faptul că astfel de zicători pot fi găsite cam în întreaga lume şi că ele sunt rodul unor experienţe milenare, nu face decât să le dovedească valabilitatea. Trebuie să te străduieşti să-ţi ajuţi prietenii cât mai mult, dar fără a lua partea unuia împotriva celuilalt şi fără a critica pe cineva. În afară de asta, nu trebuie să te preocupe ceea ce fac sau au de gând să facă ceilalţi. O asemenea preocupare îţi blochează obiectivitatea şi te împiedică să vezi clar situaţia. Întotdeauna, important este ceea ce ai tu de făcut; leapădă-te de războinicii-umbră, azvârlindu-i în întunericul căruia îi aparţin. În condiţiile în care un prieten ia partea altuia împotriva ta, nu decide iute că nu îl vei mai număra printre amicii tăi. Încearcă să-ţi aminteşti de momentele frumoase din trecut şi de sentimentele bune pe care le-ai împărtăşit cu acea persoană. Dacă vei rămâne loial prieteniei, celălalt va reveni, probabil, la atitudinea normală dinainte. Aminteşte-ţi că, indiferent de felul în care procedează ceilalţi – parteneri, prieteni sau chiar soţi –, numai tu poţi reduce la minimum amploarea conflictului, acţionând cu maturitate şi controlându-ţi atât conduita, cât şi exprimarea. În sfârşit, întreabă-te care este cel mai rău lucru ce se

poate întâmpla. Sunt şanse ca acest cel mai rău lucru – cum ar fi, de exemplu, necesitatea de a porni din nou de la zero – să nu fie chiar atât de groaznic pe cât ţi l-ai imaginat. Dacă priveşti în jurul tău, vei vedea că în toate colţurile lumii există oameni care se confruntă cu tot soiul de probleme care le fac pe ale tale să pară de-a dreptul nesemnificative.

Iar dacă te trezeşti faţă în faţă cu nişte războinici reali, putând costume de luptători ai tenebrelor, adu-ţi aminte de sfaturile lui Sun Tzu: „Ieşi în întâmpinarea celor care atacă. Aşteptarea este rea... Observă poziţia pe care au ocupat-o şi porneşte tu în întâmpinarea celor care vin la atac".

ȚINUTA DREAPTĂ

În Japonia secolului trecut, negustorii nu erau din cale afară de respectați; se socotea îndeobște că sunt lipsiți de curaj și de spirit. Unii dintre ei, în chip firesc, nu se împăcau cu această situație și căutau să-și dovedească lor înșile că lucrurile nu stăteau așa. Un negustor s-a hotărât chiar să ia lecții de arte marțiale, învățând ceea ce pe atunci se numea torite și consta mai ales în metode de dezarmare și oprire a agresorului. Acel negustor a făcut progrese remarcabile, iar, în cele din urmă, a obținut rangul de chudan, adică de expert în această artă.

Într-o noapte, în casa negustorului s-a strecurat un hoț. Amenințându-i pe cei de acolo cu un cuțit, a cerut bani. Negustorul nu a vrut să-i dea. Hoțul, care era un samurai proscris, s-a repezit la el furios, strigând: „Cum îndrăznești tu, șobolan de negustor ce ești, să mă înfrunți pe mine? Acum te spintec!“.

Auzind cuvintele „șobolan de negustor“, gazda a început să nădușească. Genunchii au prins să-i tremure și n-a lipsit mult ca omul să implore milă. Soția lui, însă, i-a spus: „Tu nu ești negustor, ești chudan de torite!“

Dintr-o dată, negustorul și-a simțit trupul îndreptându-i-se și picioarele căpătând putere. El s-a năpustit asupra hoțului, l-a dezarmat imediat și l-a azvârlit afară din casă.

Violența este o realitate a vieții noastre, fie că o simțim în mod direct, pe propria noastră piele, fie că doar ne temem de ea. S-ar părea că, în fiecare zi, se întâmplă lucruri cumplite, nu numai în țările îndepărtate, ci și aici, în Statele Unite, uneori la doi pași de noi. Mulți americani ar dori să facă ceva, orice, pentru a pune capăt acestei stări de lucruri – eu unul știu că mă număr printre ei. În urmă cu câțiva ani, cineva mi-a spus în glumă că situația s-ar îndrepta dacă, pur și simplu, aș fi de acord să dau fiecărui american lecții de karate. Omul glumea, desigur, și totuși nu era prea departe de adevăr. Asta nu înseamnă că

lucrurile ar sta mai bine dacă i-aş învăţa pe oameni să lovească cu picioarele şi cu mâinile, ca la karate, pentru că puţine sunt problemele ce se pot rezolva pe o asemenea cale; vreau să spun, însă, că toate ar merge cu mult mai bine dacă fiecare dintre noi şi-ar însuşi ceva din disciplina şi respectul care constituie fundamentul artelor marţiale.

Sunt întrebat deseori ce aş face dacă o bandă de tâlhari mi-ar cere să-mi golesc buzunarele. Întrebarea se bazează pe o logică fără cusur: artele marţiale sunt metode de autoapărare, iar cunoaşterea lor este considerată un element esenţial în instruirea soldaţilor, a poliţiştilor şi a gărzilor de corp din lumea întreagă. Un luptător de arte marţiale bine antrenat, aşa cum sunt eu, este, în sensul cel mai real al cuvântului, o armă ucigătoare. Cu toate acestea, când mi se pun astfel de întrebări, dau întotdeauna acelaşi răspuns: dacă m-ar ataca o bandă de tâlhari, le-aş da banii.

Sigur că altfel ar sta lucrurile dacă s-ar pune problema de a salva viaţa cuiva – inclusiv a mea. În acest caz, aş merge până la capăt. Dar pentru conţinutul buzunarelor nu merită să-ţi rişti viaţa, aşa cum nu merită nici să te laşi lovit ori să loveşti, la rândul tău, pe un alt om.

Realitatea este că adevăraţii experţi în arte marţiale nu-şi petrec ani în şir studiind şi exersând numai ca să devină nişte arme ucigătoare. Iniţial, eu m-am îndreptat spre karate pentru că îmi oferea ceva ce nu mai găsisem nicăieri – un sentiment de împlinire, o conştientizare a propriei mele valori. Pe măsură ce înaintam în studiu, mă simţeam mai stăpân pe mine însumi şi mai comunicativ, mai mulţumit cu ceea ce eram, din punct de vedere fizic şi emoţional. Ceea ce mi-a schimbat cu adevărat viaţa a fost obţinerea centurii negre. Era pentru prima oară când realizam un lucru dificil doar prin propriile mele eforturi, iar acest succes m-a făcut să-mi doresc să obţin şi altele. Aş vrea ca fiecare om să poată încerca acea senzaţie de autoapreciere şi satisfacţie dobândită prin fixarea unui ţel plin de sens şi prin atingerea lui, fiindcă datorită acestei realizări se crează posibilitatea unui nou ţel, iar succesul devine o noţiune din ce în ce mai familiară. După ce ai reuşit realmente să-ţi îndeplineşti un obiectiv, devii nerăbdător să mergi mai departe, către altele.

Atât prin pregătirea fizică, cât şi prin conturarea unei perspective filozofice, artele marţiale m-au ajutat să obţin succesul şi, pornind de la acest succes, m-am îndreptat către cariera mea cinematografică. În mod firesc, în filmele mele încerc să transmit un mesaj, care, sper, este receptat de către public, şi anume că violenţa nu reprezintă decât ultima soluţie, că un adevărat erou încearcă mai întâi să rezolve

problemele pe altă cale. În acest sens, intenţia mea esta ca eroii pe care îi încarnez pe ecran să fie percepuţi ca nişte simboluri, reprezentând chiar Statele Unite, reprezentând nişte alter-ego-uri ale noastre, ale tuturor.

De multe ori, am avut şansa de a mă adresa tinerilor defavorizaţi – în principiu, apreciez în mod deosebit asemenea ocazii, întrucât ele îmi oferă posibilitatea de a le vorbi în mod direct despre lucrurile în care cred. Indiferent dacă ei văd în mine pe Chuck Norris–expertul în arte marţiale, sau pe Chuck Norris–actorul, sau pur şi simplu pe eroul de ficţiune, care se numeşte James J. McQuade, colonelul James Braddock ori Walker, poliţistul texan, mă ascultă cu acelaşi interes. Cum e de aşteptat, le spun adevărul: că ei pot, cu toţii, să cunoască succesul, că pot să-şi atingă ţelurile dacă, în tot ceea ce întreprind, rămân mereu de partea valorilor pozitive.

Când am ocazia să mă întâlnesc faţă în faţă cu tinerii, pun accentul pe importanţa unei ţinute mai frumoase, lucru prin care nu înţeleg numai faptul de a sta drept, ci şi pe cel de a avea o poziţie mentală solidă – ţinuta interioară. Încerc să-i învăţ cum să evite conflictele – le transmit, adică, obiectivul principal al tuturor artelor marţiale. Şi mai încerc să-i învăţ şi autocontrolul, acea coordonare interioară bazată pe echilibrul fizic şi psihic.

Cine ştie ce rezultate va da învăţătura mea... Poate, dacă aş reuşi să captez atenţia unui număr suficient de mare de tineri, atunci violenţa nu ar mai fi întâlnită decât într-un singur loc, şi anume pe tatami, unde rolul ei este de a ne determina să ne îmbunătăţim performanţele. În filmele şi în emisiunile mele de televiziune caut să evidenţiez un principiu: cel conform căruia oamenii corecţi îşi apără drepturile ce le aparţin şi nu le încalcă niciodată pe ale altora.

PREZENTUL ESTE CREASTA PUMNULUI

Într-o seară, pe când maestrul Taigan citea, în camera lui a pătruns un hoț înarmat cu o sabie uriașă. Ridicându-și privirea spre el, maestrul l-a întrebat: „Ce vrei să-ți dau, banii sau viața?“. „Pentru bani am venit“, i-a răspuns hoțul. Taigan a luat punga și i-a dat-o, spunându-i: „Ia-o!“ Apoi, s-a adâncit din nou în lectură, ca și cum nu s-ar fi întâmplat nimic. Hoțul a început să se simtă stânjenit și a părăsit în grabă camera, copleșit de un fel de teamă. „Hei, ia stai o clipă!“, a strigat Taigan în urma lui. Hoțul s-a oprit, fiindcă ceva din glasul maestrului îl făcuse să se înfioare. „De ce nu închizi ușa?“, l-a întrebat Taigan.

După câteva zile, când a fost prins de poliție, hoțul a declarat: „Mă ocup cu furtișagurile de ani de zile, dar niciodată n-am fost așa de înfricoșat ca atunci când preotul ăla budist mi-a strigat: „Hei, ia stai o clipă!“.

*

Ceea ce numim trecut este creasta inimii; prezentul este creasta pumnului; iar viitorul este partea din spate a creierului.

Proverb Zen

Viața vine către noi zi după zi. Din cauză că globul pământesc se rotește în jurul axei sale, la fiecare douăzeci și patru de ore ne întâmpină o nouă dimineață, un alt început, o cu totul nouă zi în care avem posibilitatea să devenim noi înșine și să descoperim ceea ce existența are de oferit.

Acest adevăr este simplu: fiecare zi înseamnă un început. În schimb, a te folosi de acest început, a te ridica la înălțimea posibilităților pe care ți le dăruiește el nu este deloc o treabă ușoară.

În fiecare dimineaţă, de îndată ce deschizi ochii, simţi din nou cum te apasă o enormă povară, uneori sub forma problemelor care îşi aşteaptă rândul pentru a fi rezolvate în ziua aceea – poate o problemă la serviciu, poate un termen ce trebuie respectat, poate prea multe treburi de soluţionat în acelaşi timp –, alteori, sub forma foarte reală a unui copil exuberant şi gălăgios. N-o să uit niciodată dimineaţa când m-am trezit cu o cumplită durere de cap şi cu nasul rupt, după un meci de karate. Băiatul meu, Eric, care avea pe atunci trei ani, începuse să ţopăie pe pat, ajungând – nici nu se putea altfel – să aterizeze chiar pe nasul meu, rupându-mi-l încă o dată.

În fiecare dimineaţă, se năpustesc asupra noastră toate problemele, responsabilităţile şi amintirile. Multă vreme după ce fratele meu Wieland a fost ucis în Vietnam, de câte ori deschideam ochii, primul lucru pe care îl făceam era să mă gândesc la el, zi de zi. Nici acum nu trece vreo zi fără să mi-l amintesc – el se află înlăuntrul meu atunci când mă trezesc.

Acum, la trezire, îmi vine în minte *Walker, poliţistul texan*, serialul la care lucrez. Aceasta se întâmplă din cauză că sunt actor; aveam nasul rupt în dimineaţa aceea de demult pentru că sunt şi un luptător de arte marţiale; Eric există în această lume pentru că sunt soţ şi tată, iar Wieland şi Aaron se află în mine pentru că sunt şi frate. De asemenea, sunt scriitor şi regizor, şi aşa mai departe.

Se vorbeşte despre obiceiul de a purta mai multe pălării – adevărul este că avem cu toţii câte un dulap plin de pălării. Pe durata unei zile, cu toţii „interpretăm“ mai multe roluri: tată, frate, om de afaceri, prieten, în concordanţă cu lucrul pe care îl facem şi cu oamenii din jur. De fapt, a numi aceste roluri diferite „pălării“ este un lucru bun, pentru că ne ajută să ne dăm seama că o singură persoană ba îşi pune, ba îşi scoate pălăriile acelea, şi că această persoană înseamnă mai mult decât personajele sau „pălăriile“ sale. Persoana respectivă este alcătuită din toate personajele, la care se adaugă amintirile venite dinspre trecut şi speranţele şi visele ei de viitor. Fără îndoială, uneori, rolurile pe care trebuie să le jucăm sunt neplăcute sau nu sunt cele dorite; în asemenea situaţii, cel mai bine este să ne amintim de vremurile bune şi să ne păstrăm credinţa că ne vor aştepta şi alte vremuri bune, dacă ne vom strădui să le meritătm.

Niciodată nu voi uita anul 1970, când a murit Wieland şi când, brusc, cariera mea s-a înscris pe o traiectorie ascendentă. Atunci am împlinit treizeci de ani, m-am mutat într-o casă nouă şi mi-am cumpărat o maşină nouă – un Cadillac Coupe de Ville galben auriu.

Aveam un birou luxos în clădirea Union Bank din Torrance, California, și o slujbă de director într-o mare corporație. Obținusem toate acestea datorită faptului că o corporație din Torrance cumpărase școlile de karate pe care le conduceam împreună cu prietenul meu Bob Wall. Dacă ne-am imagina viața ca pe o scară, s-ar putea spune că urcam treaptă cu treaptă, din ce în ce mai sus, iar în fiecare dimineață mă trezeam nerăbdător să încep activitatea unei zile noi.

Căderea s-a produs după trei ani, atunci când marea corporație a început să se confrunte cu tot soiul de dificultăți financiare, și, drept urmare, a vândut școlile altei companii, care, la rândul său, le-a revândut unei terțe persoane, iar aceasta, în final le-a dus direct la faliment. Neavând încotro, le-am cumpărat eu din nou, și astfel m-am trezit, dintr-o dată, înglodat în datorii până peste cap. M-am adresat unui consultant în materie de afaceri, care, după ce i-am explicat cum stăteau lucrurile, a explorat toate posibilitățile, a întors situația și pe față și pe dos, iar într-un târziu mi-a spus că nu mai era nimic de făcut și că nu-mi rămânea decât să-mi declar falimentul. Numai că eu, pur și simplu, nu puteam să accept o astfel de soluție. În străfundul ființei mele, exista ceva care se răzvrătea împotriva unei asemenea idei, ceva mult mai important decât orgoliul meu personal. Trebuia să acționez. În acest timp, Cadillacul s-a dus și aproape că am pierdut și casa. Venise vremea buzunarelor goale – acea perioadă a constituit una dintre cele mai dificile încercări cu care m-am confruntat în viață, iar diminețile, la trezire, nu mă mai simțeam câtuși de puțin fericit gândindu-mă la ziua ce urma să înceapă. Dar niciodată nu mi-am permis să mă scufund în stări mentale negative; în plus, când situația s-a înrăutățit, am descoperit că prietenii mei îmi erau alături și se străduiau să mă ajute, în limita posibilităților lor. În cele din urmă, am ieșit la liman, iar când am urcat din nou scara, mi-am dat seama că reușita mea cuprindea mai multe aspecte. Îmi plătisem creditorii până la ultimul ban și îmi păstrasem școlile – acesta era un mare succes, desigur; dar, totodată, fusesem ajutat de către prieteni (cu această ocazie, am înțeles semnificația adevărată a prieteniei și m-am convins că ea există); în plus, ajunsesem să mă cunosc mai bine pe mine însumi, fiindcă lupta îți dezvăluie caracterul. Poate că succesul cel mai important dintre toate fusese dobândirea convingerii că, atunci când dorești din toată inima să realizezi ceva, nu se poate să nu reușești, chiar dacă reușita pare o imposibilitate.

Aveam vreo idee despre Zen în vremurile acelea grele? Poate că nu, dar, prin atitudinea mea fermă, prin concentrarea permanentă asupra

obiectivului avut în vedere şi prin hotătârea de a nu mă lăsa pradă gândurilor negative, mă apropiam de învăţătura Zen. Deşi multă lume nu este conştientă de acest lucru, în Zen nu este vorba atât de călugări adânciţi în meditaţie, cât de a acţiona în mod decisiv asupra prezentului. Există o anumită nerăbdare, un refuz de a se pierde în meandrele argumentării, o dorinţă de a ajunge repede la esenţial, la „fondul problemei“, la „ordinea de zi“. Iar dacă ordinea de zi nu îţi este favorabilă, adu-ţi aminte că astăzi nu este decât o singură zi, oricât de grea ar fi ea, şi că ziua de mâine înseamnă întotdeauna ceva mai mult decât o promisiune: înseamnă o certitudine.

ARTA ESTE CHIAR PROFESORUL

În spatele oricărui maestru în artă, sport sau alte domenii se află un profesor, iar profesorul acela a fost cândva, la rândul său, un elev începător. Cunoașterea evoluției unui profesor, a performanțelor sale de-a lungul timpului ar trebui să reprezinte o mare alinare pentru noi, fiindcă ea ne dezvăluie faptul că, la un anumit moment, fiecare nu este altceva decât un debutant și că procesul de învățare continuă pe tot parcursul vieții, începând cu primii ani.

Datorită acestei ștafete transmise de la profesor la elevul care, apoi, devine și el profesor, în fiecare artă există o întreagă galerie de maeștri, o succesiune de învățători și învățăcei care, în multe cazuri, ne trimite înapoi, către începuturile artei în discuție.

Pe vremea când participam la turneele de arte marțiale, la un moment dat, m-am pomenit că nu mai reușeam să-mi surprind adversarii cu tehnicile însușite în Coreea. Pentru a depăși acest impas, m-am hotărât să-mi lărgesc repertoriul de figuri și mișcări și am acționat în consecință: m-am dus să lucrez cu alți importanți instructori de karate.

Unul dintre cei cărora m-am adresat a fost Hidetaka Nishiyama, o celebritate în domeniu. Nishiyama își începuse studiul de karate în Japonia, cu Gichin Funakoshi – acesta fiind considerat fondatorul stilului karate modern – care, și el, la timpul său, studiase cu Yasutsune Azato și cu Tasutsune Itosu. Într-un fel, combinațiile mână-picior pe care le-am învățat de la Nishiyama au fost preluate, aidoma unei ștafete, încă de la începuturile karate-ului. Am mai lucrat și cu Ed Parker, unul dintre cei mai buni instructori din țară și părintele karate-ului *kenpo* american. Parker se născuse în Hawaii, unde luase lecții de la William Chow. Chow se formase sub îndrumarea maestrului său, James Mitose, care, la rândul său, învățase în Japonia *kung fu Shao-lin*, la origine acesta fiind predat, în secolul al cincilea, de către preotul budist cunoscut sub numele de Bodhidharma, cel ce

adusese în China combinaţia dintre yoga şi lupta indiană cu pumnul, devenită, apoi, sistemul Shao-lin. Bunul meu prieten Bruce Lee şi-a început pregătirea în Hong Kong, cu Yip Man, Marele Maestru al stilului *wing chun* de kung fu. Maestrul Man şi-a început învăţătura kung fu sub îndrumarea lui Chan Wah Shun, încă de la vârsta de treisprezece ani. Când a împlinit şaisprezece ani, s-a mutat la Hong Kong, unde a studiat wing chun cu profesorul Leung Bik.

Se spune că „până şi maeştrii au maeştrii lor". Această propoziţie reflectă o evidenţă, dar în artele marţiale sensul capătă o adâncime mai mare, datorită modului specific în care ele sunt predate. Acest mod de predare este foarte deosebit de metodologia didactică folosită, de pildă, în ştiinţele politice sau economice. În înţelesul cel mai larg al cuvântului, în artele marţiale profesorii chiar *predau*, iar ceea ce predau ei elevilor nu este o sumă de date intelectuale sau de informaţii, ci ceva mai profund, ceva ce nu s-ar putea descrie altfel decât ca fiind de natură spirituală.

Informaţia spirituală pe care profesorii o transmit elevilor în cadrul învăţământului obişnuit poate fi lesne detaşată de personalitatea celui care predă, astfel încât, după un timp, elevul reţine doar informaţia, dar uită profesorul. Şi pe bună dreptate, fiindcă oricare alt cadru didactic de profil l-ar fi învăţat aceeaşi sumă de date, acelaşi material informativ. În cazul unui profesor de arte marţiale, însă, situaţia se prezintă cu totul altfel: ceea ce predă el este legat în chip inseparabil de propria sa fiinţă. Ca atare, în sensul cel mai real al cuvintelor, arta ta este chiar profesorul tău.

Relaţia dintre profesor şi elev în artele marţiale mai prezintă şi alte particularităţi. În învăţământul academic, profesorul face referire la cărţi sau la un alt fel de surse de informare, străduindu-se să prelucreze respectivul material, pentru a-l face accesibil elevilor. Profesorul de arte marţiale nu se referă decât la propria sa experienţă, fiindcă el încearcă să-şi ajute elevul să păşească pe un drum pe care a păşit şi el cu ani în urmă. Acest lucru îi apropie unul de celălalt.

De multe ori, cei care studiază artele marţiale constată, cu uimire, că instructorii le înţeleg problemele foarte bine; în repetate rânduri, aceştia lasă impresia că ar şti dinainte ce urmează să facă elevul, unde anume se va încurca, ba chiar ce şi cum gândeşte. Şi, într-adevăr, profesorul ştie, pentru că a avut şi el aceleaşi probleme şi s-a gândit la ele în acelaşi fel. Această apropiere sporeşte respectul elevilor pentru profesor; totodată, însă, acest respect depăşeşte persoana profesorului, extinzându-se şi asupra disciplinei pe care o predă.

Atunci când se întâlnesc în turnee, competitorii au obiceiul de a se recomanda menţionând dojo-ul pe care l-au frecventat şi numele instructorului lor. Adevărul este că practicanţii artelor marţiale nu execută decât ceea ce au fost învăţaţi să execute. Cu toate că fiecare luptător poate încerca să ducă până la perfecţiune o anumită tehnică, să-şi pună amprenta pe ea – aşa este, de pildă, lovitura mea de picior prin răsucire spre înapoi –, arta în sine trebuie deprinsă de la altcineva.

Deseori, oamenii remarcă faptul că cei mai mulţi dintre experţii în arte marţiale nu sunt numai performeri sau numai competitori, ci şi profesori, iar, uneori, chiar autori de cărţi referitoare la domeniul lor de activitate. Îndemnul de a învăţa, de a preda ştafeta constituie o parte inerentă artelor marţiale. La drept vorbind, fiecare elev devine instructor de îndată ce atinge un anumit nivel de pregătire, întrucât deţine, deja, cunoştinţe ce trebuie transmise mai departe. Totuşi, cert este că elevul căruia i s-a conferit primul grad al centurii negre se situează pe o poziţie echivalentă cu cea a unui absolvent de liceu; tânărul sau tânăra urmează să fie din nou începători – de data aceasta, într-un alt ciclu de învăţământ. În esenţă, pe toate drumurile vieţii suntem mereu, într-un fel sau altul, nişte începători care se pregătesc să meargă mai departe, fiindcă atunci când pornim la drum, cunoştinţele noastre se înmulţesc. Această idee este Zen pur, iar în artele marţiale ea se manifestă prin sistemul centurilor colorate, care indică nivelul atins – de la centura albă, a începătorului, la centura neagră, a profesorului. Această împărţire pe categorii valorice vine din tradiţie: elevilor începători li se interzicea să-şi spele centurile; de aceea, an după an, ele se înnegreau din ce în ce mai tare, murdărindu-se de sudoare şi praf. Dar nici centura neagră nu rămâne neagră. Cu anii, ea începe să se tocească, arătându-şi urzeala şi redevenind albă. Tot aşa, şi maestrul însuşi, învăţând mereu, este pregătit s-o ia din nou de la capăt.

URCÂND MUNTELE DINLĂUNTRU

În esența sa, Zen-ul este arta de a înțelege adevărata natură a propriei noastre ființe și indică drumul de la servitute la libertate. Făcându-ne să bem din fântâna vieții, el ne eliberează din orice robie pe care noi, ființe mărginite, o îndurăm în mod curent în lume.

Daisetz T. Suzuki

*

Tot ceea ce s-a realizat nu este altceva decât un exercițiu pregătitor pentru realizările viitoare; de aceea, nimeni – nici măcar cel care a atins perfecțiunea – nu poate spune că a ajuns la capătul drumului.

Eugen Herrigel

Care este clipa victoriei? În ce moment îți dai, în sfârșit, seama că ai reușit? Prea mulți sunt cei care cred că acest lucru se produce atunci când se aude gongul sau fluierul final, atunci când învingătorul strânge mâna învinsului, adică atunci când întrecerea ia sfârșit.

Adevărul este cu totul altul. În realitate, ajungi învingător cu mult înainte de începutul competiției; în nici un caz, nu deții victoria în timpul sau la capătul ei. Devii învingător numai jucând corect și angajându-te în luptă cu tot ce ai mai bun. Dacă nu intri în luptă, nu poți nici să te întreci cu alții și nici să-i învingi.

Din Zen învățăm că drumul către o țintă este adesea mai plin de satisfacții decât atingerea ei propriu-zisă. Simplul fapt de a avea un țel schimbă totul, îți luminează calea și îți oferă o direcție ce vine dinlăuntrul tău; dacă, însă, nu ai un asemenea țel care să te facă să te zbați pentru el, este foarte posibil ca talentele tale să nu fie

descoperite niciodată, nici măcar de către tine însuți. În lipsa unui scop precis, întregul tău potențial, oricât ar fi de considerabil, nu va fi nimic altceva decât ceea ce este: adică un lucru care ar fi putut deveni productiv.

Până acum, nu am avut ocazia să-l întâlnesc pe Reinhold Messner, cel mai mare alpinist în viață, dar mi-ar plăcea să-l cunosc, pentru că m-a încântat declarația lui referitoare la gândurile pe care le avea în timp ce se cățăra pe unele dintre cele mai înalte culmi muntoase ale lumii. „În ascensiune", a spus Messner, „picioarele și corpul meu se află într-un loc, de pildă pe vârful Everest – dar aceasta nu este decât lumea exterioară. În aceeași clipă, eu escaladez muntele dinlăuntrul meu. Înțeleg din ce în ce mai bine cât de limitat sunt. Ca ființe omenești, avem probleme. Avem temeri. (...) Nu caut să cuceresc piscuri, ci să dobândesc cât mai multe cunoștințe despre temerile și speranțele mele, precum și despre natura ființei omenești."

Ceea ce spunea Messner despre „escaladarea munților dinlăuntru" se înscrie perfect în tradiția Zen. Ideea respectivă se referă, desigur, la ținta reală a competiției, chiar atunci când te afli în concurență cu alți competitori: ca să învingi cu adevărat, trebuie să te iei la întrecere cu tine însuți, fiindcă, în viață, succesul autentic este cel cucerit pe acel „munte dinlăuntru". Pașii pe care îi facem pe panta aceea sunt singurii care contează. Cu toții semănăm puțin cu Messner: înaintăm în viață, suim pe câte o potecă, dar, în vreme ce facem aceasta, uneori, devenim conștienți de existența unei alte mișcări – o mișcare lăuntrică. Pe măsură ce își croiește drum cu greu spre ținta lui exterioară – piscul, culmea muntelui –, Messner trebuie să înfrunte propriile sale temeri, conștiința pericolului foarte real în care se află și cea a limitelor sale fizice. Cu fiecare pas înainte, el este silit să să învingă nu numai realitatea concretă, adică încă o palmă de urcuș, ci și blocajele sale interioare, printre care se numără, probabil, chiar convingerea că ceea ce încearcă să facă s-ar putea foarte bine să fie o imposibilitate. Când ținta este atinsă și piscul cucerit, reușita alpinistului e dublă și cine ar putea să spună că victoria lăuntrică nu este cea mai însemnată?

O dată cu ascensiunea, Messner învață. În timp ce se urcă pe munte, peisajul rămas dedesubt se schimbă; poate vedea mai mult din ceea ce îl înconjoară și crește percepția sa asupra locului în care se află și asupra a ceea ce există cu adevărat.

Profunzimea viziunii pe care o obținem din experiență, sporita conștiință de sine pe care o dobândim din confruntarea cu temerile,

precum și valorile însușite pe calea grea a efortului reprezintă acțiunea noastră de înaintare pe panta muntelui dinlăuntru, desfășurată simultan cu escaladarea versantului exterior al existenței. Mersul nostru ascendent către vârful acestui munte interior este mai dificil de evaluat, fiindcă reperele înșiruite de-a lungul drumului, care ne-ar putea ajuta să măsurăm distanțele parcurse, sunt greu de recunoscut. Care ar fi ținta ultimă? Unde se află succesul?

Școlarii au noroc – deși, în mod sigur, ei nu sunt de aceeași părere – atunci când se plâng mereu că au prea multe lecții de făcut. Au noroc în sensul că primesc de-a gata țintele, că urcușul lor e marcat cu claritate. Ei sunt conduși, etapă cu etapă, spre o serie de obiective: să promoveze clasa, să reușească la cutare examen, să ajungă în alt ciclu de învățământ, să-și ia o diplomă. În fiecare punct al traseului, știu unde se găsesc și încotro se îndreaptă, iar progresul la învățătură e însoțit, de obicei, de dezvoltarea fizică. Copiii își dau seama de schimbarea fizică pe care o suferă, crescând și învățând totodată.

Mulți se hotărăsc să urce și mai sus pe scară: își continuă studiile într-un sistem în care fiecare nivel, de la cel de „boboc“ până la cel de licențiat, poartă un număr; și în acest caz, din nou, țintele sunt definite limpede, iar la sfârșit se obține chiar o bucată de hârtie cu numele lor înscris pe ea. Toate aceste ținte, o dată atinse, reprezintă momente de victorie care se cer sărbătorite – prilejuri de a zâmbi în fața aparatului de fotografiat și de a aduna instantanee în albumul cu tăieturi din ziare: absolvirea liceului, absolvirea colegiului; încep să semene cu semnele făcute cu creionul pe tocul ușii, pentru a ține evidența creșterii în înălțime a unui copil.

De îndată ce părăsesc scara educației, mulți încep să urce pe cea a promovării profesionale, unde ascensiunea înseamnă schimbări de titlu, sporuri de salariu, poate un birou mai luxos așezat pe colț, în fața unei ferestre largi cu vedere impresionantă. Și traseul continuă, presărat cu alte marcaje: căsătoria, copiii, o casă nouă, o mașină nouă – poate cumpărată direct din expoziție –, apoi, dintr-o dată, ajung să se pomenească din nou singuri, acasă, și, cine știe, deja bunici. Acest lucru reprezintă un succes. A te trezi și a te duce în fiecare zi la serviciu, a munci bine, a te îngriji de soarta familiei ar trebui să fie recunoscute ca niște adevărate succese, ceea ce, de fapt, și sunt. Din păcate, însă, foarte multă lume le subapreciază, foarte mulți indivizi nu reușesc să înțeleagă valoarea acestor împliniri.

Dar există și unii oameni care nu ajung niciodată să aibă prea mult succes în ascensiunea pe muntele exterior al vieții. În ochii semenilor

lor, ei trec, poate, drept niște rataţi. De multe ori, însă, am avut ocazia să descopăr că asemenea persoane obţinuseră celălalt succes – izbutiseră să escaladeze muntele lăuntric. Astfel de fiinţe au multe de oferit: o viziune mai largă, o înţelegere mai profundă.

Acest tip de viziune și această profunzime a înţelegerii ne sunt accesibile tuturor, căci în jurul nostru, în fiecare zi, există oameni care înfăptuiesc miracolele mari și mici ale spiritului. Miracolele acestea mă fac să mă gândesc din nou la munţi și la un om, numit Norman Vaughan. În anul 1928, domnul Vaughan a părăsit colegiul ca să poată participa la expediţia amiralului Byrd în Antarctica. În semn de preţuire faţă de contribuţia adusă de Vaughan la reușita expediţiei, Byrd a botezat cu numele acestuia un munte înalt de peste trei mii de metri. Șaizeci și doi de ani mai târziu, Vaughan a fost primul om care a urcat pe vârful aceluiași munte. A izbutit să atingă această ţintă, aparent imposibilă, cu trei zile înainte de a împlini vârsta de optzeci și nouă de ani, cu toate că nu făcuse nici o ascensiune în viaţa lui, cu toate că vântul sufla cu o viteză de peste nouăzeci și șase de kilometri pe oră, cu toate că avea o articulaţie artificială, fixă în unghi de nouăzeci de grade, la genunchiul drept și, în fine, cu toate că la jumătatea urcușului a fost silit să se oprească din cauza unei orbiri temporare, provocate de zăpadă.

Atât triumful lui Vaughan, cât și cel al lui Messner constituie o sursă de inspiraţie pentru mine, fiindcă îmi sporesc încrederea în propria mea filozofie bazată pe învăţătura Zen, care spune că, atunci când îţi dorești un anumit lucru din adâncul inimii, poţi să-l realizezi, chiar dacă pare imposibil, chiar dacă cei din jur îţi spun în faţă că este imposibil. Prin simplul fapt de a-ţi fi fixat ţinta, ai și devenit învingător și ai ajuns destul de sus pe muntele dinlăuntrul tău.

Un călugăr Zen nu are mașină, pentru că a ales să călătorească pe un alt drum. Cei mai mulţi dintre noi avem mașini, și încă mașini noi, atunci când afacerile ne merg bine, dar ele nu ar trebui considerate drept niște repere juste pentru măsurarea mersului înainte. Ar trebui să învăţăm să recunoaștem și să sărbătorim triumfurile noastre lăuntrice.

KI: PUTEREA UNIVERSALĂ

Maeştrii Zen au credinţa că legea universală este cea a păstrării echilibrului şi armoniei cu natura. Dacă te mişti o dată cu fluxul energiei, nu în sens contrar, îţi poţi deschide mintea către creativitate. Atunci vei fi una cu universul. În cel mai pur sens Zen, vei fi centrul universului, indiferent de locul unde te afli şi de împrejurări.

Această sursă de putere interioară, numită *ki*, este o forţă vitală invizibilă care străbate universul şi care, în condiţiile unui antrenament corespunzător, se află la îndemâna oricui o doreşte. Ki curge prin fiecare din noi, trecând printr-o zonă a corpului numită *tai-ten* sau „punctul unu", care este centrul gravitaţional al trupului omenesc, situat, de obicei, cam la trei centimetri şi jumătate sub ombilic. Dacă ne „centrăm" – adică dacă ne concentrăm şi ne punem în legătură directă cu acel „punct unu" –, putem să ne folosim de această energie universală.

Cu toţii deţinem această sursă de putere în interiorul nostru şi, deşi cei mai mulţi dintre noi nu am utilizat-o niciodată, ea ne stă la dispoziţie. De exemplu, un copil zace prins sub o maşină, iar mama lui, o femeie fragilă, reuşeşte, nu se ştie cum, să-şi adune forţele şi să ridice maşina, pentru a trage copilul de dedesubt. În împrejurări normale, ea n-ar fi putut în nici un chip să facă acest lucru, dar atunci, în acea situaţie anume, fără să-şi dea seama, s-a folosit de ki. Fiecare dispune de ki, care este ceva mai mult decât o tehnică de vizualizare, permiţându-ne să utilizăm energia noastră interioară şi s-o lăsăm să circule liber prin corp, aşa cum a făcut mama copilului accidentat când a ridicat maşina.

Experţii în arte marţiale învaţă cum să-şi exploateze ki-ul în împrejurări obişnuite. Koichi Tohei, un discipol al lui Morihei Ueshiba, fondatorul sistemului aikido, povesteşte despre drumurile făcute la munte împreună cu un grup de aderenţi, pe timp de ger. Deşi apa râurilor de acolo este aproape îngheţată, aceşti oameni sunt capabili să rămână scufundaţi în ea, timp de mai multe minute, pregătindu-se mental şi folosindu-se de ki. În acest caz, nu este vorba despre ignorarea frigului, ci despre realizarea unei totale contopiri corp-minte.

Am în videotecă un film vechi, făcut pe vremea când Ueshiba trecuse de șaptezeci și cinci de ani. Se vede cum acesta este atacat de mai mulți luptători, în mod clar mai înalți și mai voinici, iar el îi aruncă în toate părțile, ca și cum ar fi niște copii, prin simple mișcări ale mâinii, utilizând ki-ul său. Pare imposibil? Nu este. Avem de-a face cu folosirea îndelung experimentată a ki-ului.

Pentru a demonstra elevilor nou veniți conceptul de ki, îmi mențin brațul întins în unghi de nouăzeci de grade față de corp și îi cer unuia dintre ei să meargă în direcția brațului și să încerce să treacă. După toate probabilitățile, brațul îi va opri înaintarea. Apoi, îl pun să încerce și a doua oară, de data aceasta, însă, proiectându-și gândul dincolo de brațul meu. Invariabil, reușește să treacă de el, fără să depună nici un efort.

Aproape oricine a văzut demonstrații de karate, în care practicanții sparg bucăți de lemn, zgură compactată sau cărămidă, fie cu mâna, fie cu piciorul. Am făcut și eu așa ceva, în mai multe rânduri, deși, uneori, aveam senzația neplăcută că mă aflu într-un fel de arenă de circ; totuși, știam că există un scop pozitiv al demonstrației – acela de a le oferi oamenilor o dovadă palpabilă, dramatică și memorabilă, a forței ki-ului.

Tehnica este simplă: proiectându-mi ki-ul de cealaltă parte a cărămizii sau a blocului de zgură, trec mental prin cărămidă sau prin bloc și îmi vizualizez mâna străbătând respectivul obiect. (Aici, însă, se cuvine să vă dau un sfat: nu încercați să realizați acest lucru înainte de a fi în stare să vă stăpâniți ki-ul !).

Folosindu-și propriul ki, Bruce Lee, care cântărea cam șaizeci de kilograme, lovind cu pumnul de la o distanță de cam cinci centimetri, putea azvârli un adversar de peste o sută de kilograme, la mai mult de un metru. Bruce era un paradox, un omuleț care învingea cu ușurință un uriaș, prin pricepere, viteză și o putere extraordinară. Puterea lui își avea sursa într-o folosire îndelung exersată, dusă până la perfecțiune, a ki-ului.

Ki există în mod natural în fiecare ins, chiar și într-un bebeluș, așa cum știe orice părinte. Un copil care nu vrea să fie ridicat în brațe este mult mai greu, din cauză că, împotrivindu-se, își proiectează instinctiv ki-ul său în sens descendent, coordonându-și fizicul cu mentalul.

Este clar că însușirea unei arte marțiale implică și cultivarea unei anumite forțe fizice. Din acest punct de vedere, te-ai aștepta ca marii maeștri – oamenii care și-au consacrat întreaga viață perfecționării acestei forțe – să arate ca niște căpcăuni ce scot flăcări pe nări și

îndoaie șine de fier cu fruntea. Realitatea este cu totul alta: de cele mai multe ori, ei sunt oamenii cei mai calmi și mai tăcuți. Și nici nu sunt întotdeauna prea voinici. Cu siguranță că Bruce Lee nu ar fi putut interpreta rolul lui Hercule; totuși, el a fost unul dintre oamenii cei mai puternici pe care i-am întâlnit vreodată, posedând, în același timp, extrem de multe cunoștințe despre Zen. A fost un adevărat învățat.

Atmosfera de calm pe care o răspândesc în jurul lor experții în arte marțiale este rezultatul faptului că sunt „centrați". Mișcările unui practicant antrenat, fie că execută un exercițiu, fie că luptă într-un meci, au un sens deliberat – chiar atunci când au viteza fulgerului, ele sunt coordonate și echilibrate – tocmai din cauză că sunt în consonanță cu fluxul de energie care vine dinlăuntru și trece prin respectivul luptător.

Dar ki-ul este mai mult decât puterea de proiecție. În viața mea de zi cu zi, folosesc ki-ul pentru a mă „centra" mental și fizic, calmându-mă și pregătindu-mă să înfrunt orice situație. „Gândesc prin" problema ivită, pentru a-i găsi rezolvarea.

CALEA MEA DE MEDITAȚIE

Totul în noi izvorăște
Din gândul nostru –
Cu gândul nostru
Creăm lumea.
Buddha

Una dintre scenele nelipsite din multe filme de arte marțiale este cea care precede o secvență importantă de acțiune; atunci, eroul ni se înfățișează pasiv și liniștit, stând într-o poziție de meditație. Își calmează mintea și trupul înainte de a le supune unui efort maxim. De exemplu, în *Enter the Dragon (Sosirea Dragonului)*, când dușmanii ajung la Bruce Lee, îl găsesc așezat cu picioarele încrucișate, purtându-și *nunchak*-ul pe umeri, complet relaxat, în pace cu el însuși și cu toate cele din jur, deși conștient de pericolul ce-l pândește.

Îmi amintesc că Bruce insistase ca secvența aceea să rămână în film, pentru că dorea să introducă această trimitere la Zen într-o peliculă de pură acțiune. Bruce știa că, în japoneză, termenul Zen se traduce prin „meditație“ și ținea să adauge încă o dimensiune la profilul personajului său.

Din păcate, noțiunea de meditație este umbrită de o groază de aberații. Ea nu are nimic în comun cu diversele trucuri orientale, ci este o metodă foarte înțeleaptă pentru a obține mai întâi concentrarea și apoi eliberarea minții, cu scopul de a o focaliza. Meditația seamănă cu un somn odihnitor, care liniștește zumzetul din creier.

Ea reprezintă o parte esențială a activității unui ucenic în Zen. În meditația Zen tradițională, în mănăstiri, discipolii se concentrează adesea asupra unor întrebări aparent imposibile, numite *koan*, care, de fapt, sunt frânturi de întrebări iraționale, de pildă: „Cum poți să mergi mai departe din vârful unui stâlp de treizeci de metri?“ sau „Care este sunetul unei mâini care aplaudă?“. Nu există nici un șiretlic pentru a rezolva acest gen de întrebări; de fapt, nici măcar nu există vreun răspuns „corect“. Lucrul cel mai important este să meditezi la

respectiva întrebare. Dar adevărul dintr-un koan – la fel ca și adevărul Zen însuși – nu poate fi găsit pe calea logicii raționale.

Meditația îndelungată, având ca „subiect" un anumit koan, se poate dovedi dureroasă, din punct de vedere mental: ore în șir, elevul dă târcoale întrebării, iar și iar, din toate unghiurile, înghiontindu-și creierul pentru a găsi soluția. Acel koan începe să arate ca un enorm bloc de piatră, de care se sfărâmă orice raționament. De altfel, s-ar putea spune că este o piedică pusă în calea elevului de către maestrul său. La urma urmei, maestrul predă ceva ce nu poate fi predat; în consecință, el folosește aceste obstacole pentru a-și deruta elevul, pentru a-l abate de la direcția corectă, obligându-l astfel să regăsească traseul de unul singur.

O asemenea idee este excesiv de esoterică pentru mine personal, ca și pentru cei mai mulți dintre practicanții Zen pe care îi cunosc, deși nu mă îndoiesc că cei mai buni experți în arte marțiale cunosc câte ceva despre Zen și practică meditația. Insist, însă, ca elevii mei să petreacă măcar câteva minute în meditație înainte și după fiecare ședință de pregătire, ca să-și limpezească mintea. Maeștrii Zen cred că meditația este un exercițiu ce are menirea de a făuri răbdarea, calmul și netulburata pace a minții, dovedindu-se esențială pentru reîncărcarea bateriilor.

Există reguli foarte precise pentru meditație, dar, întrucât nu toată lumea are timpul sau capacitatea de a li se conforma, ele pot fi modificate, ajungându-se până acolo încât să nu mai aibă nici o legătură cu cele de bază. Oricum, chiar și așa, aceste reguli rămân o metodă foarte bună de a ajunge la aceleași rezultate. Ceea ce contează este conținutul meditației Zen și nu stilul sau accesoriile.

Drumul către meditație începe cu controlul respirației. Prima oară când m-am ocupat de acest lucru, a fost pe vremea când studiam artele marțiale în Coreea. Deseori, era atât de frig încât simțeai că îți îngheață și oasele; alteori, cădea o ploaie rece sau sufla vântul, iar noi eram îmbrăcați ușor, chiar și atunci când lucram afară. Toate lecțiile începeau cu exerciții de respirație – curând, însă, am descoperit că, pe măsură ce îmi executam exercițiile, înceta să-mi mai fie frig și corpul se relaxa.

Pentru mine, a devenit un obicei să meditez, timp de zece minute, în fiecare dimineață și în fiecare seară, după ce mi-am încheiat treburile. Inainte de a mă duce la întâlniri de afaceri dificile, meditez întotdeauna câteva minute, după împrejurări.

Propriul meu sistem constă în a găsi un loc unde să stau comod, fără a fi deranjat de nimeni. Este important să stai comod, pentru că o parte esențială a meditației o constituie respirația, care trebuie să inducă relaxarea completă a corpului.

Cel mai mult îmi place să meditez dimineața devreme, chiar înainte de răsăritul soarelui. Fac acest lucru de câte ori am posibilitatea. După ce mă scol, mă duc în sala de antrenament și, deși ferestrele ei dau spre o pajiște mare, pe întinsul căreia se zăresc câțiva copaci și cai, mă întorc cu fața spre un perete alb, ca să nu existe nimic ce ar putea să-mi distragă atenția. În sală nu am telefon, deci nu există nici riscul de a fi întrerupt. Mă așez cu picioarele încrucișate pe podea (unii preferă să stea pe gambele îndoite, fără a le încrucișa, ori pe un scaun), ținându-mi mâinile relaxate în față, degetele mari atingându-se. Îmi fixez privirea pe podea, într-un punct situat la cam la un metru în fața mea.

Încep prin a mă concentra asupra respirației, care trebuie să fie profundă, pornind din abdomen – așa respiră copiii mici; numai o dată cu înaintarea în vârstă deprindem respirația toracică. Este foarte importantă concentrarea asupra actului de a respira: ea este cheia meditației. Când mintea este lăsată să se focalizeze asupra unui singur lucru, se liniștește. Îndreptând mintea spre prezent, ea se calmează. Cheia meditației este concentrarea.

Inspir și expir într-un ritm natural, conștientizând fiecare inspirație și expirație și ținându-le socoteala. Accentuez expirația. Cu cât te concentrezi mai mult asupra respirației – asta nu înseamnă să te gândești la ea, ci să respiri concentrându-te asupra a ceea ce faci –, cu atât devii mai puțin vulnerabil la factorii perturbatori din jur, iar în scurt timp nici măcar nu-i mai observi și începi să te relaxezi. Atunci când se produc fisuri în concentrare, când se ivește vreun gând răzleț ce-mi perturbă starea, încep să-mi număr din nou respirația.

Treptat, ajunge să nu te mai preocupe respirația, pentru că își regăsește singură ritmul; începând din acest moment, interzicând accesul lumii exterioare la tine, lumea interioară va începe să se trezească. Abia atunci încerc să mă concentrez asupra unei imagini plăcute sau asupra unei probleme. Rezolvarea unei probleme începe prin constatarea că ea se află înăuntru, în mintea mea, și nu afară.

În timp ce înveți să-ți menții mintea în prezent, făcând abstracție de trecut și de viitor, ar trebui să-ți descoperi resursele interioare necesare pentru a soluționa orice dificultate. Când mintea este calmă, îți este mai ușor să faci deosebirea între necazurile reale și cele

imaginare. Astfel, vei găsi o cale de a schimba datele problemei sau de a-ţi schimba părerea despre motivele existenţei ei.

Cu ani în urmă, pe când luam parte la turneele de arte marţiale, recurgeam la această tehnică a respiraţiei ca să mă liniștesc, înainte de a intra pe tatami. Îmi îndepărtam din minte celelalte gânduri și, concentrându-mă total asupra respiraţiei, mă relaxam imediat și deveneam apt să-mi controlez mentalul.

Ca actor–producător–scenarist al filmelor de lung metraj și al serialelor mele de televiziune, mă confrunt, deseori, cu situaţii în care sunt implicate numeroase persoane, unele pline de nervi, agresive sau susceptibile și toată lumea aşteaptă rezolvarea problemelor de la mine. Când se întâmplă aşa ceva, îmi controlez respiraţia – această metodă mă calmează întotdeauna, îmi dă încredere și putere. În plus, îmi permite să-mi ţin sub control emoţiile și gândurile, ca să mă pot concentra asupra chestiunilor imediate.

Mulţi oameni cred că meditaţia are menirea de a rezolva o problemă. Ei încearcă să atingă o stare de meditaţie, după care se concentrează asupra faptelor care îi tulbură, sperând să găsească o soluţie. După părerea mea, o asemenea atitudine anulează scopul meditaţiei.

Atunci când meditez, sunt capabil să mă izolez de realitate atât de mult, încât devin total impermeabil la orice fel de factori venind din exterior, cum ar fi disconfortul fizic, durerea ori suferinţa mentală. Pentru mine, actul meditaţiei este unul de purificare și de liniștire a minții. Nu trăiesc într-o mănăstire. Sunt unul dintre oamenii epocii contemporane, îmi trăiesc viaţa din plin, iar Zen-ul este o parte a acestei vieţi și nu un înlocuitor al ei.

MÂINE A FOST IERI

Ikkyu, maestrul Zen, era foarte deștept chiar și în copilărie. Profesorul său avea o ceașcă de ceai prețioasă, o piesă antică rară. Întâmplător, Ikkyu a spart-o și imediat a fost cuprins de remușcări. Auzind pașii profesorului, a ascuns cioburile la spate. Când profesorul a intrat în cameră, Ikkyu l-a întrebat: „De ce trebuie oamenii să moară?“

„E un lucru natural“, i-a explicat acesta. „Toate au un soroc de moarte, atunci când viața le-a ajuns la capăt“.

Atunci, scoțând la iveală ceașca spartă, Ikkyu a concluzionat: „A sosit sorocul de moarte și pentru ceașca ta“.

Maeștrii spun doar atât: „Zen există“, fără a da alte amănunte. Întotdeauna, m-a intrigat simplitatea Zen-ului: deseori, doar câteva cuvinte, nu mai numeroase decât un minimum absolut necesar, sunt capabile să exprime infinit mai mult decât te-ai aștepta. Simplitatea este una dintre caracteristicile definitorii ale Zen-ului, deși ea apare și în cu totul alte părți decât la maeștrii Zen – o regăsești, de pildă, la copii. Ei par să fie în stare să sesizeze esența filozofică a Zen-ului, fără să fi auzit vreodată de el. De fapt, totul se reduce la puritate. Copiii vorbesc direct, pornind de la experiența pe care o au, fără a cunoaște „blocajele“ împotriva cărora trebuie să luptăm noi. Ei sunt în stare să accepte lucrurile inevitabile, crude chiar, ale vieții, fără consternarea sau mânia pe care adulții le manifestă în împrejurări similare. Uneori, parcă nici un maestru Zen nu reușește să capete o perspectivă mai corectă asupra vieții decât un copil. M-am convins de acest lucru, fiindcă, de-a lungul anilor, mi s-a întâmplat să întâlnesc câțiva copii minunați.

Sunt un susținător fervent al Fundației „Make-A-Wish“ („Pune-ți o dorință“), o organizație al cărei scop este de a-i ajuta pe copiii aflați în ultima fază a unei boli nevindecabile, să-și îndeplinească o dorință mai specială. Acum un an, am primit un telefon din partea Fundației. Cei de acolo mi-au spus că un băiețel de nouă ani din Philadelphia era

pe moarte din cauza unei fibroze chistice şi ceruse să mă cunoască. Am acceptat pe loc, apoi am vorbit cu familia bolnavului şi am aranjat să mă duc să-l vizitez acasă. Am luat cu mine câteva fotografii şi o hăinuţă pe care era scris „Walker, Texas Ranger", genul acela de jachetă purtată de echipa TV care turnează serialul. Când am sosit, băiatul stătea în pat, înconjurat de aparatele care îl ajutau să respire şi îi hrăneau bietul trupuşor slăbit. Mama lui l-a decuplat de la instalaţia de respiraţie, ca să poată vorbi. Nu voiam să-l obosesc, aşa că am răspuns pe larg la întrebările pe care mi le-a pus el, iar pe ale mele le-am redus cât mai mult. Mama lui mi-a spus, în şoaptă, că medicii prognozează că micuţul nu avea să trăiască mai mult de câteva luni şi că el ştia. I se părea că băiatul îşi găsise împăcarea cu Dumnezeu şi că nu se temea de moarte.

„Cât mai poate rezista?", am întrebat.

Pesemne că băiatul auzise discuţia noastră, deşi vorbisem foarte încet, fiindcă i-am auzit vocea răguşită murmurând: „Mâine a fost ieri."

Abia când mă îndreptam spre hotel, mi-a venit în minte replica băieţelului muribund şi mi-am dat seama că, în cuvinte puţine, el exprimase o idee simplă, vrednică de orice maestru Zen.

Bineînţeles că în Zen există şi altceva decât filozofie, iar în artele marţiale, şi altceva decât Zen. În ultimă instanţă, Zen-ul este un mod de viaţă şi, în acelaşi timp, un mod de a privi viaţa. Experţilor în arte marţiale le place să împartă cu ceilalţi bogăţia lor – acea bogăţie izvorâtă din practicarea unei discipline aducătoare de mari satisfacţii, atât din punct de vedere fizic, cât şi mental –, iar atunci când alături de ei se află nişte copii, se întâmplă un lucru foarte special.

Anul trecut, mi-a telefonat o tânără mamă, care mi-a spus că băieţelul ei se stingea din cauza unei tumori pe creier. Fiind un mare fan al Ţestoaselor Ninja, puştiul îşi dorea mai mult decât orice să înveţe artele marţiale, chiar dacă se simţea din ce în ce mai slăbit. Tocmai îmi planificasem un seminar de instruire pentru centurile negre din şcolile mele, urmat de un turneu demonstrativ, aşa că l-am invitat şi pe el. Simţeam că l-ar interesa nu numai activitatea fizică, ci şi etapa de întrebări şi răspunsuri, în care încerc să introduc unele noţiuni şi principii din filozofia Zen. Esenţa răspunsurilor mele este întotdeauna aceeaşi: ori de câte ori este posibil, confruntarea trebuie evitată, chiar dacă eu fac demonstraţii ilustrând felul în care aş acţiona fizic în anumite situaţii concrete, de pildă într-o ciocnire cu doi sau mai mulţi agresori înarmaţi.

I-am informat din vreme pe toţi instructorii mei în legătură cu starea băiatului, spunându-le ce intenţionam să fac, iar ei i-au dat să îmbrace un gi, împreună cu o centură neagră onorifică. Unul dintre ei i-a arătat câteva mişcări de bază, iar puştiul le-a executat cât a putut de bine, cu chipul radiindu-i de o nemăsurată fericire. Seara, a stat în primul rând de scaune, aplaudând şi râzând. Mai târziu, după desfăşurarea banchetului şi a festivităţii de premiere, învingătorul turneului i-a dăruit trofeul său băiatului.

Micuţul era în al nouălea cer. „A fost una dintre cele mai fericite zile din viaţa mea“, mi-a spus el a doua zi, pe când îl conduceam la aeroport. Ultima imagine care mi-a rămas este cea în care urca în avion, ţinând strâns la piept trofeul. După câteva luni, mama lui mi-a telefonat ca să mă anunţe că băiatul murise. „Chiar şi pe patul de spital, tot mai continua să exerseze mişcările care îi fuseseră arătate, fiindcă nu voia să le uite“, mi-a spus ea. „Până aproape de sfârşit, zicea că o să studieze artele marţiale când se va face bine. Faptul că a fost la turneul acela, şi lucrurile pe care le-a înţeles din cele văzute acolo, i-au prelungit viaţa cu câteva luni.“

Cu doi-trei ani în urmă, am dat şi eu o mână de ajutor la înfiinţarea Fundaţiei „Afară cu drogurile din America“, o organizaţie care îşi propune să lucreze cu copiii din cartierele dificile, care sunt expuşi unui mare risc. Ideea era ca aceşti copii să înveţe artele marţiale, să-şi cultive respectul de sine, să se deprindă cu disciplina şi să-i respecte şi pe ceilalţi oameni. Mulţi dintre ei, băieţi şi fete, provin din familii despărţite şi au probleme atât la şcoală, cât şi în viaţă, în general. Îmi face o deosebită plăcere să spun că programul a dat nişte rezultate spectaculoase – cei mai mulţi copii s-au adaptat rapid la sistemul de gândire din artele marţiale.

Uneori, ne sunt trimişi diverşi tineri cu probleme de comportament, pentru a-i da pe brazdă. Aşa este cazul unui adolescent din Galveston, Texas, care s-a năpustit să bată un profesor şi apoi a început să lovească cu picioarele în maşina acestuia. Băiatul făcea parte dintr-o bandă şi nu era prima dată când crea necazuri, astfel că urma să fie închis într-o şcoală de corecţie, cu regim sever. Unul dintre profesori a intervenit, totuşi, reuşind să convingă autorităţile să-l lase în libertate provizorie şi să-i permită să se înscrie în programul nostru.

Un an mai târziu, am primit o scrisoare de la mama recalcitrantului tânăr. Femeia îmi povestea că, în perioada când făcea parte din banda aceea, băiatul venea împreună cu alţi huligani, devastau casa şi o speriau de moarte. Între timp, însă, pentru a fi acceptat în programul

nostru, băiatul fusese nevoit să întrerupă orice legătură cu banda. În numai câteva luni, notele lui, inițial aflate sub limita de promovabilitate, urcaseră la nivelul celor ale unui elev bun, iar acasă nu-și mai aducea decât colegii de karate, uneori, iar atunci când se întâmpla asta, erau cu toții liniștiți și respectuoși. „Programul dumneavoastră l-a schimbat total. Vă mulțumesc că i-ați salvat viața."

După mai bine de trezeci și cinci de ani de practicare a artelor marțiale, de competiție și de pregătire a mii de tineri, mi-a rămas în minte o întâmplare. Mi-a povestit-o Alice McCleary, unul dintre instructorii mei. Un elev venise la oră fără centura lui roșie. Alice i-a reamintit că făcea parte din responsabilitățile lui să aibă întotdeauna la el gi-ul și centura.

„Unde ți-e centura?" l-a întrebat ea.

Băiatul și-a plecat privirea și a spus că n-o avea.

„Dar unde este?", a insistat Alice.

„Sora mea cea mică a murit și i-am pus-o în sicriu, s-o ia cu ea în cer", a răspuns băiatul.

Ochii lui Alice înotau în lacrimi, în vreme ce-mi povestea această întâmplare.

„Pesemne că centura aceea era tot ce avea el mai de preț", a încheiat ea.

Băiatul învățase că se cuvenea să dăruiască ceea ce avea mai bun, lecție însușită, probabil, de la Alice, din lecțiile de arte marțiale și din Zen, care ne spune să acceptăm și să ne împăcăm cu unele situații inevitabile, cum ar fi o boală gravă sau moartea.

SĂ TRĂIEȘTI MAI MULT ȘI MAI BINE

Maestrul Zen Tenno Dogo (T'ien Tao-wu) avea un discipol, numit Soshin. O dată acceptat ca novice, Soshin aștepta ca profesorul său să-i dea lecții de Zen, în același fel în care învățătorii își instruiesc elevii. Dar Dogo nu-l îndruma în mod special, nu-l învăța ceva anume, iar acest fapt îl dezorienta și-l dezamăgea pe nerăbdătorul tânăr. În cele din urmă, acesta s-a dus la profesorul său și i-a spus: „A trecut destul timp de când mă aflu aici, dar nimeni nu mi-a spus nici un cuvânt despre sensul învățăturii Zen".

Dogo i-a răspuns: „Ți-am dat lecții de Zen încă de când ai sosit".

„Dar ce fel de lecții au fost acelea?"

„Când îmi aduci o ceașcă de ceai, dimineața, o iau; când mă servești la masă, îți accept ajutorul; când te înclini în fața mea, îți răspund cu o înclinare a capului.Cum altfel te-ai aștepta să primești lecții în disciplina mentală a Zen-ului?"

*

Am înțeles că trecutul și viitorul
nu sunt decât iluzii,
că ele există numai în prezent;
care este ceea ce există și tot ce există.
Alan Watts

Când eram în liceu, credeam că unii dintre profesorii mei – care, probabil, pe atunci aveau vreo treizeci de ani – erau bătrâni. Mai târziu, în armată, am constatat, cu surprindere, că unii ofițeri, cu mult mai în vârstă ca mine, rezistau, alături de cei tineri, la antrenamente foarte aspre. Am înțeles atunci că vârsta este o chestiune relativă:

indiferent de numărul anilor, o persoană care şi-a menţinut corpul şi mintea într-o stare bună poate rămâne tânără.

Cunosc mulţi tineri îmbătrâniţi înainte de vreme şi mulţi oameni în etate care şi-au păstrat tinereţea. Din când în când, scot din videotecă filme în care îi revăd pe unii dintre cei mai remarcabili bătrâni pe care i-am întâlnit vreodată. Doi venerabili maeştri ai artelor marţiale şi practicanţi Zen, care au constituit un exemplu incontestabil pentru mine, sunt Gichin Funakoshi, părintele karate-ului modern, şi Morihei Ueshiba, fondatorul sistemului aikido. Ueshiba a fost unul dintre primii oameni care s-au gândit să pună laolaltă convingerile spirituale şi îndemânarea tehnică. El şi-a dat seama că lupta cu adevărat importantă pentru om nu este cea fizică, ci mai degrabă confruntarea în plan lăuntric, cu forţele care îl scot de pe făgaşul armoniei dintre sine şi spiritul universal. Aceşti bărbaţi se apropiau de optzeci de ani atunci când au fost filmaţi, şi mi se face pielea ca de găină ori de câte ori îi văd cum se luptă cu mai mulţi atacatori tineri şi voinici, pe care-i spulberă cu o neînchipuită uşurinţă. Cum e şi normal, le admir desăvârşirea tehnică, dar mai mult decât orice le admir spiritul: ei au respins ideea de a lăsa bătrâneţea să pună stăpânire pe trupul şi pe mintea lor.

Mulţi maeştri Zen, pe care i-am cunoscut sau despre care am citit, se aflau la vârste înaintate, dar în deplinătatea forţelor lor; cu toţii par să aibă o serie de lucruri în comun, în afară de extraordinarele, incredibilele lor abilităţi tehnice. Aceşti oameni remarcabili dovedesc faptul că o filozofie străveche continuă să fie valabilă pentru oricine, indiferent de vârsta pe care ar avea-o. Aş fi dorit să cunosc aceste lucruri în perioada când eram adolescent, când mă formam. De-a lungul anilor, am încercat să sintetizez ceea ce am învăţat din lecturile mele şi de la maeştrii Zen pe care i-am cunoscut, lucruri pe care le aplic şi eu şi pe care le-am sugerat fiilor mei, precum şi tuturor tinerilor ce şi-au încrucişat drumul cu al meu. Iată câteva dintre aceste precepte:

- Este necesar un program zilnic de exerciţii, pentru a menţine corpul suplu, flexibil şi cu un tonus bun. Copiilor le recomand practicarea sistematică a unei activităţi sportive. Adulţii tineri care au avut o copilărie activă din acest punct de vedere ar trebui să procedeze, în continuare, la fel, efectuând exerciţii uşoare, ca mersul pe bicicletă, înotul, tenisul sau golful, iar, din când în când, să recurgă la antrenamentul într-o sală de gimnastică, dacă acest lucru este

posibil. Funakoshi făcea exerciţii în fiecare zi, chiar dacă se apropia de nouăzeci de ani.

• Totul trebuie făcut cu măsură. Când omul înaintează în vârstă, este important să accepte faptul că metabolismul i se schimbă. Când eram tânăr, îmi permiteam să mănânc mult, chiar să beau şi câte o cafea; curând, însă, mi-am dat seama că, la antrenamentele zilnice, iuţeala mea nu mai era cea pe care o cunoşteam, iar tonusul muscular îmi scădea. Astfel, am ajuns la concluzia că trebuia să acord o mai mare atenţie lucrurilor pe care le introduceam în organism, iar conştiinţa acestui fapt mi-a schimbat radical felul de a fi, atât din punct de vedere fizic, cât şi mental. Este cert că, dacă tinerii îşi vor păstra aceleaşi obiceiuri alimentare, mai târziu, excesul de greutate va fi un fapt absolut normal.

• Mănâncă alimente simple şi hrănitoare la fiecare masă, dar niciodată până la îndestulare. După părerea mea, cheia longevităţii şi a unei vieţi mai bune este moderaţia. Încearcă să te ridici de pe scaun când încă îţi mai este un pic foame. Aminteşte-ţi că, de fapt, creierul are nevoie de douăzeci de minute pentru a înregistra senzaţia de stomac plin, aşa că mănâncă încet. Un alt truc pentru a te menţine la aceeaşi greutate este să mănânci corect şi să bei suficientă apă.

• Găseşte timp, pe parcursul zilei, pentru o pauză de introspecţie şi linişte sau pentru meditaţie şi chiar pentru un pui de somn, în vederea reîncărcării bateriilor. Cred că până şi cei foarte tineri au ajuns la concluzia că un somn scurt, după-amiaza, este extrem de reconfortrant.

• Indiferent de vârstă, învaţă să preţuieşti bunele prietenii, fiindcă alături de prieteni poţi să te relaxezi. În acelaşi timp, caută societatea persoanelor care gândesc pozitiv, pentru că de la acestea poţi învăţa o seamă de lucruri ce îţi vor lărgi orizontul. Evită pe cei care au o gândire negativă.

• La orice vârstă, fii receptiv la ideile noi. Una dintre istorioarele mele preferate relatează întâmplarea unui învăţat care s-a dus la un celebru maestru Zen ca să-l întrebe în ce mod putea să ajungă la iluminare. Pe când maestrul turna ceaiul, învăţatul, dornic să-l impresioneze, a început să vorbească despre ideile sale. Maestrul a continuat să toarne ceaiul, până când lichidul s-a revărsat din ceaşcă. Observând aceasta, învăţatul i-a atras atenţia: „Maestre, ceaşca s-a umplut, este plină.“

„Și tu ești la fel ca și ea“, a replicat maestrul. „Ești umplut cu concepte și plin de tine însuți. Dacă nu golești mai întâi ceașca din mintea ta, cum vrei să încep eu să-ți explic despre Zen?“

• Nu da verdicte. Aceasta este mai lesne de spus decât de făcut, mai ales dacă simți că ai avantajul unei înțelepciuni datorate vârstei, în comparație cu cei din jur, care sunt mai tineri. Maeștrii Zen au luat-o cu mult înaintea psihiatriei contemporane, avansând ideea necesității de a învăța să ascultăm cu a treia ureche, pentru a putea auzi atât ceea ce se spune, cât și ceea ce credem noi că vorbitorul spune cu adevărat.

• Dă ascultare inimii. Maeștrii Zen cred că intuiția, prin opoziție cu gândirea rațională, reprezintă drumul cel mai scurt către adevăr. Datorită Zen-ului, am învățat să ascult cu mintea total deschisă, fără pauze și fără a-mi pregăti reacțiile. Aud cuvintele în inimă și în stomac, tot așa de bine cum le aud în cap.

• Atitudinea este totul. Am mai vorbit despre tinerii cu probleme care au devenit capabili să preia controlul asupra propriei lor vieți, prin însușirea unei atitudini corecte. Și oamenii maturi ar trebui să fie la fel de atenți la acest aspect. Mai există, însă, și excepții. Am un prieten octogenar care, începând din adolescență, fie soare, fie ploaie, obișnuiește să facă zilnic un marș de opt kilometri. Acum câțiva ani, când s-a retras din activitate, familia a încercat să-l convingă să renunțe la această deprindere și să se dedice golfului, unde, de la o poziție la alta, te poți deplasa cu un golf-cart. Prietenul meu a refuzat să urmeze acest sfat. „Sigur că mai am junghiuri sau mă mai doare câte ceva, uneori“, mi-a spus el, „dar dacă nu-mi fac plimbarea, fie și într-o singură zi din săptămână, mintea mea o să creadă că am îmbătrânit. Știi doar că ești ceea ce crezi că ești.“

Un alt prieten de o viață, și el recent retras din activitate, a împlinit șaizeci și cinci de ani. Acesta, însă, și-a abandonat obiceiurile – tenisul, înotul, discuțiile prelungite cu colegii, pentru că și-a închipuit că nu mai aveau nimic în comun – și a început să se comporte așa cum credea el că se comportă un pensionar. Trei ani mai târziu, s-a trezit că devenise un moșneag, care nu mai vibra decât la gândul apariției unui nou best-seller la librăria de după colț.

• Ia lucrurile așa cum sunt în realitate și adaptează-te la noile situații. *Cartea schimbărilor (I Ching)* este adesea considerată drept exemplul perfect de adaptare. Laitmotivul acestei cărți este observarea vieții și deplasarea în sensul curentului ei, cu scopul de a supraviețui și de a te dezvolta. Ideea de bază este că orice lucru poate constitui o sursă de

conflict, de pericol și, în ultimă instanță, de violență, dacă este privit dintr-un unghi greșit sau într-un mod greșit în momentul de maximă intensitate. Absolut orice situație poate fi rezolvată printr-o abordare corectă, din unghiul potrivit și în maniera corespunzătoare – adică, direct la sursa ei, înainte de a se complica, agrava și amplifica, sau din lateral. Atunci când suntem puși în situația de a ne confrunta cu forța directă, *I Ching* ne sfătuiește să ne menținem cu puțin înaintea sau deasupra ei, fiindcă, asemenea oricărei energii concentrate din viață, și ea va sfârși inevitabil prin a se risipi. În perioada când am citit aceste lucruri învățam surfing și mi-am dat seama că unul dintre primele lucruri pe care cineva trebuie să le știe, dacă dorește să călărească un val, este să se poată menține cu puțin înaintea acestuia. Dacă mă duceam prea departe, nu mai eram „pe" val și pierdeam contactul cu acea forță care mă propulsase până atunci și care, probabil, m-ar fi zdrobit sub apă. Pe de altă parte, dacă permiteam talazului să mă ajungă din urmă, m-ar fi măturat, pentru că nu mergeam o dată cu curentul.

Când am atins vârsta maturității, am început să înțeleg, din ce în ce mai bine, înțelepciunea ideilor vehiculate de asociațiile de genul „Alcoolicilor Anonimi", referitoare la acceptarea unei situații ce nu mai poate fi schimbată și la capacitatea de a face deosebirea. Ca o urmare firească, viața mea de zi cu zi a cunoscut o ameliorare: gândurile îmi sunt mai clare, nervii mai relaxați, dorm mai bine noaptea și relațiile cu oamenii îmi aduc mai multe satisfacții.

- Recunoaște-ți greșelile. Celor mai mulți dintre noi, indiferent de vârsta pe care o avem, ne vine greu să admitem că părerile sau hotărârile noastre sunt eronate. O asemenea acțiune devine cu atât mai anevoioasă cu cât înaintăm în vârstă, din cauza opiniei curente că o dată cu numărul anilor crește și înțelepciunea. Sigur că majoritatea părinților au mai multă experiență decât, să spunem, copiii sau alte persoane mai tinere. Și totuși este posibil să se înșele și ei în privința oamenilor sau a situațiilor, dar, de multe ori, pentru ei este foarte greu să-și accepte greșeala, ideea însăși că ar putea greși. Am învățat că este mai înțelept să recunoști eroarea de îndată ce ai comis-o, decât să încerci s-o susții în continuare. Soluția cea mai bună este s-o depășești, iar dacă atitudinea ta a dus la apariția unei probleme, asumă-ți responsabilitatea și ajută la rezolvarea ei.
- Nu există nici o scuză pentru eșec. Maeștrii Zen cred că pacea minții vine din conștiința de a fi făcut tot ce ai putut cu viața ta și din încercarea de a nu-ți bate capul cu ceea ce nu ai făcut sau cu ceea ce

nu ai. Din punctul meu de vedere, cele mai jalnice cuvinte mi se par a fi cele prin care cineva caută să se scuze pentru un eșec, cu formule de genul: „dacă ar fi fost", „ar fi trebuit" sau „aș fi putut să". Prea mulți tineri care au rezultate slabe la școală sau care nu se descurcă în alte domenii recurg la asemenea justificări, uitând că, în realitate, ei poartă toată vina, pentru că nu s-au străduit să rezolve respectivele probleme.

- Nu te lăsa dominat de bunurile materiale. Oricât de greu li s-ar părea acest lucru tinerilor crescuți în mijlocul unei societăți materialiste, care vor să aibă totul dintr-o dată, adevărul este că elementele de cea mai mare importanță pentru o viață împlinită sunt impalpabile: sănătatea și dragostea familiei și a prietenilor. Mai există și destui oameni care, pe măsură ce îmbătrânesc, ajung să creadă că valoarea lor personală poate fi măsurată, mai degrabă, prin bunurile pe care le posedă decât prin lucrurile impalpabile, deși, în realitate, acestea din urmă reprezintă garanția fericirii și a unei vieți pline de realizări.
- Încearcă să-ți menții mintea deschisă. Chiar dacă ai impresia că experiența pe care ai dobândit-o de-a lungul anilor te-a făcut înțelept, fă ceea ce trebuie să faci, rămânând receptiv la schimbări sau la tot ce poate reprezenta o ocazie favorabilă. Uneori, ceea ce inițial pare un ocol, în final se poate transforma în calea cea mai rapidă pentru a-ți atinge scopul.
- Continuă să-ți faci prieteni. Fii întotdeauna atent la posibilitățile pe care le oferă orice întâlnire cu o persoană necunoscută. Această persoană ar putea să-ți schimbe viața și să te ajute să înveți ceva. Adeseori, tinerii se feresc să-și facă noi prieteni fie din cauza unui sentiment de nesiguranță, fie pentru că se tem să nu fie respinși, dintr-un motiv sau altul. În același timp, există mulți oameni în vârstă, avari și plini de ciudățenii, care se izolează, respingându-i pe străini, și, în acest mod, pierd ocazia de a cunoaște o serie de ființe ce le-ar putea înveseli viața. Amintește-ți întotdeauna că este la fel de ușor să-ți faci atât un prieten, cât și un dușman.

*

Am văzut cu toții filme despre cel de-al doilea Război Mondial, în care apăreau acei celebri piloți kamikaze – soldați japonezi îmbarcați pe un soi de bombă zburătoare – care își năpusteau micile lor avioane asupra navelor noastre, știind precis că, o dată cu obiectivul de luptă,

ei înșiși aveau să fie distruși. Marea majoritate a oamenilor consideră – de altfel, trebuie să recunosc că, odinioară, și eu credeam același lucru – că acești piloți erau ori extraordinar de viteji, ori teribil de idioți, sau că fuseseră drogați înainte de a pleca în misiune. După ce am studiat Zen-ul, mi-am dat seama că, în viziunea acestei filozofii, moartea fără părere de rău nu înseamnă altceva decât trecerea în neființă cu conștiința curată, cu curaj, fără șovăială și în spiritul onoarei. Nu cantitatea de viață trăită contează, ci calitatea ei!

*

Întotdeauna, punctualitatea la întâlniri a reprezentat și continuă să reprezinte pentru mine un lucru extrem de serios – nu-mi place să mă las așteptat și nici să fiu lăsat să aștept. Mereu am privit timpul ca pe un bun deosebit de prețios; niciodată nu mi se pare că dispun de suficient timp pentru a realiza tot ce consider necesar să realizez în cursul unei zile. În permanență, păstrez în minte o maximă Zen care spune: „Viața se desfășoară pe o pânză mare, numită timp, care, o dată terminată, dispare pentru totdeauna".

UN CĂLUGĂR ȘI UN COWBOY

Aidoma multor americani, am ajuns la Zen prin intermediul artelor marţiale. De fapt, artele marţiale orientale au pătruns în America abia în timpul celui de-al doilea Război Mondial. Soldaţii noştri, care luptau în zona Pacificului au întâlnit aceste stiluri combative, în majoritatea lor necunoscute, direct în luptă. Cei rămaşi acasă au făcut cunoştinţă cu ele frecventând cinematografele. În filmele americane care aveau ca subiect operaţiunile militare din Pacific, indiferent dacă acestea fuseseră realizate chiar în perioada războiului, sau la începutul anilor '50, apărea întotdeauna o scenă (aceasta se desfăşura într-o tabără de instruire sau chiar la bordul unei nave transportând trupe ce urmau a fi debarcate pe ţărmurile unei insule ocupate de japonezi) în care puşcaşii Marinei sau infanteriştii erau puşi în temă cu modul de a se bate al inamicului. Li se spunea că japonezii nu luptau ca americanii, ori ca nişte luptători cinstiţi, ci foloseau metode perfide, neconvenţionale. Se camuflau în vârfuri de palmieri, se îngropau în nisip şi apoi se năpusteau afară din ascunzătoare, luându-i prin surprindere pe soldaţii noştri şi împuşcându-i pe la spate pe cei care nu erau destul de atenţi; în plus, se spunea, japonezii nu se luau la trântă ca toţi oamenii: în loc să dea cu pumnul, se răsuceau, făceau tot felul de mişcări imprevizibile şi practicau „judo". Aşadar, artele marţiale nu reprezentau decât încă unul dintre aspectele urâte ale vicleanului inamic japonez. Concluzia venea de la sine: în soldaţii japonezi nu se putea avea încredere, chiar dacă erau neînarmaţi.

Între timp, însă, mulţi soldaţi americani din grupurile operaţionale din Pacific se apucaseră să studieze artele marţiale acolo, pe front, iar când s-au întors acasă au adus în bagaje şi respectivele tehnici de luptă. În paralel, artele marţiale îşi croiau drum, încetul cu încetul, în cinematografia americană – o reflectare a interesului sporit pentru acest domeniu de mare angajament combativ. Până la vremea aceea, eroul american tradiţional obişnuia să imite comportamentul lui John Wayne, din western-urile regizate de John Ford, postându-se pe loc, cu picioarele bine înfipte în pământ

și cu pumnii ținuți cinstit la vedere, în fața maxilarelor lui pătrate, așteptând ca tipul cel rău să lovească primul.

Dar această poză eroică nu mai intimida și nu mai impresiona pe nimeni. Ba chiar părea la fel de desuetă ca acele fotografii vechi, ale lui Mathew Brady, cu soldați din Războiul Civil purtând pe umăr muschete greu de mânuit. Războiul se schimbase: violența în toate formele ei, atât cea internațională, cât și cea interpersonală se schimbase și ea, iar o dată cu aceasta, începuseră să se schimbe și eroii. Astăzi, nici unul dintre ei nu stă pe loc, nemișcat, prea multă vreme, iar atunci când se luptă, mâinile (și probabil și picioarele) îi zboară prin aer.

Schimbarea este mare, cel puțin din punctul de vedere al coregrafiei scenelor de luptă din filme. În răstimp de numai două decenii, artele marțiale ale Orientului au devenit o parte integrantă din cultura Statelor Unite sau, cel puțin, au reușit să se infiltreze în două dintre cele mai importante forme de exprimare ale acestei culturi: cinematografia și televiziunea.

În general, se consideră că prima producție a Hollywood-ului în care o vedetă americană a utilizat tehnici de luptă orientale a fost *Blood in the Sun (Soarele însângerat)*, film realizat în 1945, în care James Cagney practica judo, o artă pe care o studiase efectiv. Artele marțiale au mai apărut în numeroase alte pelicule postbelice, de obicei fiind înfățișate ca niște secrete întunecate sau ca o iscusință tainică, deprinsă în timpul războiului. Îmi vine în minte imediat *Bad Day at Black Rock (Zi proastă la Black Rock)*, din 1955: cu un braț amputat, veteranul de război interpretat de Spencer Tracy nu lasă deloc impresia că ar fi în stare să ia în stăpânire un oraș întreg, și totuși reușește s-o facă tocmai datorită cunoștințelor sale de arte marțiale, însușite, se presupune, pe front.

În realitate, însă, eu apreciez mult mai mult un alt film, dintre cele turnate pe la mijlocul anilor '50: *The Seven Samurai (Cei șapte samurai)*, al lui Akira Kurosawa, înfățișând povestea unui sat japonez sărac ce angajează șapte luptători profesioniști, pentru a se apăra de o bandă de tâlhari. Enorma popularitate de care s-a bucurat această peliculă în America a constituit un indiciu timpuriu al popularității pe care urmau s-o cunoască artele marțiale. În același timp, însă, eu cred că acest film este important și dintr-un alt motiv: el semnala faptul că prăpastia care separa două culturi nu era altceva decât o problemă de stil – titlul sub care rulase fusese *Eastern Western (Western oriental)*, adică o versiune japoneză a unui western american. Peste numai patru

ani, în 1960, se şi realizează în Statele Unite un remake, sub forma unui western tipic: *The Magnificent Seven (Cei şapte magnifici)*.

Pelicula aceasta a fost lansată în perioada când mă aflam în Coreea şi mă antrenam pentru centura neagră. Înainte de a sosi la baza aeriană de la Osan, nu ştiam mai nimic despre artele marţiale. Văzusem ceva jujitsu la Peter Lorre, în filmele lui din seria *Domnul Moto*, cunoştinţele mele oprindu-se cam la acest nivel. După o vreme, în scrisorile trimise acasă, i-am comunicat soţiei mele că luam lecţii de karate; ea mi-a răspuns că menţionase acest fapt în faţa unuia dintre poliţiştii din oraş şi că respectivul individ se alarmase foarte tare şi-i spusese: „Doamne sfinte, opreşte-l! La întoarcere, o să primeşti în casă un asasin!". Aceasta este o imagine destul de relevantă despre opinia curentă a americanilor în privinţa artelor marţiale, la vremea aceea: un lucru periculos care, pentru cei mai mulţi, continua să fie asociat cu filmele din cel de-al doilea Război Mondial, unde apăreau japonezii cei vicleni.

Când m-am întors din Coreea, mi-am adus gi-ul şi centura neagră; a fost o faptă inspirată, fiindcă, pe atunci, în Statele Unite nu se găsea de cumpărat un asemenea echipament.

Şi totuşi, situaţia se schimbase întrucâtva. Marile case de producţie începuseră să realizeze filme ai căror eroi foloseau tehnici de luptă orientale. Apoi, în 1966, un practicant autentic de arte marţiale şi-a făcut intrarea în programele de televiziune: era Bruce Lee, în rolul lui Kato, etalându-şi îndemânarea sa fenomenală în *The Green Hornet (Viespea verde)*. Bruce îşi înfrumuseţa stilul cu figuri absolut uluitoare, multe dintre ele atât de rapide, încât trebuiau trase mai multe duble.

După aceea, la începutul anilor '70, a apărut serialul de televiziune *Kung Fu*, cu David Carradine în rolul unui călugăr shao-lin care colindă America în perioada cuceririi Vestului şi-şi învinge toţi duşmanii prin acest stil de luptă, intrigând pe toată lumea cu filozofia pe care o practică: cea a non-violenţei sau a violenţei doar ca soluţie ultimă. Publicul nu a învăţat prea multe despre ceea ce este în realitate kung fu, dar acest lucru nu trebuie să mire pe nimeni, având în vedere că termenul respectiv nu se referă la un stil marţial anume, ci, precum atâtea alte concepte înrădăcinate în cultura Chinei antice, cuprinde sute de variante locale diferite, bazate, în mod destul de vag, pe un set de idei similare. Totuşi, prin intermediul acestui film, spectatorii au avut parte de o experienţă nouă: au putut vedea un călugăr plin de politeţe şi modestie pus în aceleaşi situaţii-limită în care, odinioară, se găseau eroii de genul lui John Wayne. În acest

sens, apariţia în cadrul Vestului tradiţional a unui călugăr specialist în kung fu, cu veşmintele sale ciudate şi cu metodele sale neortodoxe de a se opune violenţei, devenea un simbol cu o semnificaţie mult mai largă: impactul total asupra Americii al artelor marţiale orientale şi al filozofiei Zen care le fundamentează.

Artele marţiale exercită o atracţie specială. Mulţi oameni, mai ales copiii, sunt seduşi de figurile atât de interesante, executate cu mâinile şi cu picioarele, de răsucirile şi săriturile prin aer, ceea ce mă face să-mi amintesc de timpul când eram şi eu puşti şi, când, neavând alte jucării, foloseam cârligele de rufe în chip de soldaţi. Aveam două feluri de cârlige de rufe, unele mari, altele mici; când mi le aranjam în ordine de bătaie, fixându-mi fortăreţele şi ambuscadele, puneam cârligele mari în rolurile de băieţi răi, iar pe cele mici – în rolurile de băieţi buni. În acest fel vede lumea un copil, iar de aici se desprinde şi o morală: „băieţii răi“ sunt nişte găligani plini de tupeu şi puşi pe fapte rele; „băieţii buni“ sunt mai mici şi aparent mai slabi, dar, atunci când sunt siliţi să se lupte, o fac cu curaj şi cu o năucitoare îndemânare.

Seducţia artelor marţiale este incontestabilă, dar ele reprezintă ceva mai mult decât latura spectaculoasă. Foarte rar ne sunt oferite definiri precise ale ideilor filozofice care se află la baza acestor arte, în majoritatea cazurilor din pricină că Zen-ul însuşi neagă, ba chiar sfidează, orice definire directă. Uneori, însă, pot fi descoperite câteva cuvinte pline de semnificaţii. Un bun exemplu îl constituie judo-ul. Acesta este mai mult un sport decât o artă marţială, dar, în linii mari, el provine din arta numită jujitsu, de unde au fost suprimate aspectele pur „marţiale“; în consecinţă, cum e şi normal, judo-ul reflectă gândirea aflată în spatele acestor arte. Aşa cum susţinea Jigoro Kano, fondatorul judo-ului, scopul nu este să învingi în competiţii, ci să-ţi perfecţionezi mintea şi corpul „în folosul şi pentru fericirea întregii omeniri.“

Aceste cuvinte ar putea să pară grandilocvente, ele sunt însă adevărate. Toţi experţii în arte marţiale au încredere în ele; de aceea, se conturează tot mai clar motivul pentru care, în cele din urmă, artele marţiale orientale i-au cucerit pe americani: sensurile esenţiale ale acestora s-au suprapus rapid peste un făgaş important din sistemul de valori american. Călugărul shao-lin din serialul *Kung Fu* nu este chiar atât de deosebit de eroii întruchipaţi cu atâta aplomb de John Wayne, Alan Ladd sau Gary Cooper. Ceea ce caracterizează definitoriu eroul american nu este felul cum se bate, ci scopul pentru care se bate. Iată

pentru ce s-a făcut atât de ușor trecerea de la cei șapte samurai din povestea lui Kurosawa la magnificii pistolari, urmăriți de ghinion.

Artele marțiale au modificat coregrafia scenelor de luptă, dar nu și tiparul scenariilor. Statura eroilor s-a schimbat și ea, întrucât experții în domeniu nu au nevoie să măsoare doi metri, iar în acest mod au găsit o cale de afirmare și protagoniștii de sex feminin. La urma urmei, prin pătrunderea lor în cinematografia americană, artele marțiale nu au provocat o schimbare mai mare decât cea care se regăsea deja în realitatea de toate zilele: schimbarea de atitudine.

Într-un fel, artele marțiale se încadrează în tematica filmelor contemporane, care reflectă anumite opinii ale societății moderne. Pentru eroii vechilor western-uri, violența era o ieșire din normal. Când lupta se termina, Coltul era pus din nou în sertar, iar pușca Winchester era agățată la loc, deasupra consolei căminului. În cazul artelor marțiale lucrurile se prezintă diferit: armele sunt inseparabile de luptător, iar el este mereu pregătit, venind astfel în întâmpinarea imaginii pe care ne-am făcut-o despre o lume bântuită, în mod constant, de primejdii. Artele marțiale sunt de natură individuală – fiecare luptător este singur cu adversarul său – reflectând, după părerea mea, puțina noastră încredere în instituții. În plus, ele oferă protagoniștilor posibilitatea de a se individualiza, stilul de luptă al fiecăruia exprimând personalitatea sa.

Introducerea artelor marțiale în filmul american mai are, însă, un aspect, mai subtil și, adeseori, trecut cu vederea. Învățarea unei arte marțiale nu seamănă cu învățarea jocului de baseball sau a tirului cu arma – nu este o îndemânare pe care s-o „prinzi“ din zbor și pe care s-o practici când ai chef. Însușirea reală a unei arte de acest gen are un efect profund asupra celui care o deprinde. Pentru acest proces de învățare se impune folosirea, în egală măsură, atât a creierului, cât și a mușchilor. În spatele fiecărei arte marțiale se află o filozofie, ce se aplică în mod necesar nu doar în cadrul antrenamentelor, ci și în felul în care îți trăiești viața. „În folosul și pentru fericirea întregii omeniri“ – formula aceasta este foarte importantă. Veritabilii experți în arte marțiale, indiferent dacă îi învață pe alții sau se antrenează ei înșiși, nu uită nici o clipă că toate gesturile pe care le execută reprezintă o filozofie ce nu aparține violenței și distrugerii, ci vieții.

Mulți dintre actorii îndrăgiți de astăzi s-au perfecționat în acest domeniu, ceea ce înseamnă că biografia fiecăruia dintre ei cuprinde o relatare a învățării și a adaptării, o istorie personală referitoare la alegerile determinante. Mă gândesc cu plăcere la faptul că artele

marţiale ne-au furnizat o generaţie de actori care să mediteze îndelung la faptele lor, la mesajul pe care îl transmit tinerilor. Ştiu că pe mine unul mă preocupă foarte mult acest lucru. Vreau ca, prin ceea ce fac, prin modul în care trăiesc, să mă ridic la înălţimea eroilor din adolescenţa mea, să transpun în viaţă idealurile lor. Acele idealuri trebuie să-şi găsească reflectare atât în filme, cât şi în realitate, iar eu vreau să le aduc la zi, pentru copiii de astăzi. Dacă vreunul din ei se va hotărî să mă imite, aş dori ca aceasta să-i fie de folos, lui personal, precum şi întregului nostru popor.

CALEA RĂZBOINICULUI

După spusele lui Dalai Lama, întreaga învățătură a budismului poate fi concentrată în două fraze: „Dacă poți, ajută-i și pe alții. Dacă nu-i poți ajuta, măcar nu le face rău“.

În zilele noastre, la fel ca și în trecut, mănăstirile Zen sunt, de obicei, situate în regiunile rurale, în munți, departe de zonele suprapopulate. Există două motive temeinice pentru o asemenea opțiune: în primul rând, așezarea unei mănăstiri în munți îi pune pe călugări în contact direct cu natura, cu realitățile unei vieți neîncătușate de reguli și uzanțe, de multiplele forme de control ce însoțesc, în mod invariabil, marile aglomerări urbane. Traiul la oraș implică acceptarea unei doze consistente de artificialitate, în vreme ce în Zen artificialitatea este respinsă. Cel de-al doilea motiv este legat de istorie. Traiul în munți, departe de orașe, îi ajuta pe călugări să evite problemele pe care le-ar fi putut avea cu centrele puterii, cu autoritățile politice de orice fel. Filozofia Zen, având tendința de a privi extrem de critic exercitarea puterii și manipularea valorilor lumești, nu s-a aflat mereu în grațiile puternicilor zilei, de aceea lucrul cel mai înțelept era să se țină departe de aceștia. Tot atât de adevărat este că budismul, din care face parte și sistemul Zen, își are sorgintea în India și, ca atare, în China și Japonia, el a fost considerat drept un element nou, „străin“. Prin simplul fapt că exista și oferea oamenilor o altă perspectivă asupra vieții, Zen-ul punea în discuție venerarea împăraților și a celorlalți dregători. Călugării Zen erau prețuiți pentru învățătura lor și constituiau prezențe active în cercurile literare și artistice, ocupând, uneori, și poziții influente din punct de vedere politic. Numai că, atâta vreme cât o țară era sfâșiată de interminabile lupte pentru putere, implicarea în politică, la orice nivel și de partea oricărei tabere, nu putea duce și nici nu a dus vreodată altundeva decât la conflict deschis. Pentru aceste motive, împărații din China și Japonia au făcut repetate tentative de a înlătura influența budismului Zen. Cea mai celebră încercare de acest fel a avut loc în anul 845, când

împăratul chinez Wu-tsung a dezlănțuit o prigoană cumplită împotriva tuturor budiștilor și practicanților Zen. Până la urmă, însă, aidoma celor de dinainte sau a celor ce aveau să urmeze, tentativa a eșuat. Într-un târziu, Zen-ul s-a impus ca o sectă importantă în ambele țări, în parte datorită vitalității sale intrinseci, precum și faptului că s-a izolat în mănăstirile din munți.

Practicanții Zen au cultivat întotdeauna legăturile intime cu natura, iar aceste contacte nemijlocite se vădesc în gândirea Zen: observarea atentă a naturii, a plantelor și animalelor, a pietrelor și râurilor poate conduce la o înțelegere profundă a existenței și, totodată, poate ajuta meditația. Multe proverbe Zen se bazează pe asemenea îndelungi observații. Cel care-i plăcea în mod special lui Bruce Lee sună astfel: „În peisajul primăverii, nici un lucru nu e mai presus de altul. Crengile înflorite cresc, unele scurte, altele lungi". Bruce aplica acest proverb la propria sa filozofie a artelor marțiale: conform celor spuse de el, nu există stiluri superioare și stiluri inferioare – toate au ceva valoros de oferit.

Acolo unde există munți, se găsesc și râuri. Multe proverbe Zen fac referire la curgerea apei. De fapt, această curgere sau plutirea unui obiect pe suprafața apei ilustrează un concept Zen esențial. Apa curge liber; o minge aruncată într-un râu de munte plutește, lunecând încolo și încoace, de la un mal la altul, fără ezitare și fără întrerupere. Este evident că mingea nu se gândește la ceea ce face și la fel de evident este și faptul că ea înaintează în josul albiei – ca și cum ar avea ochii închiși și s-ar mișca, fără vreun gând, în voia curentului, găsindu-și calea în chip firesc. De aici și până la a face o paralelă între cursul apei și cel al vieții, și între minge și omul ce-și croiește drum în viață nu mai este decât un pas.

În Asia feudală – Japonia, Okinawa și China –, Zen-ul a constituit piatra de temelie a artelor marțiale. Când în aceste țări s-a luat hotărârea ca numai regii și războinicii să aibă voie să poarte arme, multe dintre grupările Zen s-au retras în sihăstrie și au început să creeze modalitățile prin care un om neînarmat s-ar fi putut apăra cu succes împotriva unui adversar înarmat, indiferent de arma folosită. Cunoscutul nunchak, de pildă, a fost făurit dintr-un îmblăciu, folosit la baterea grâului. Loviturile de picior prin săritură, care sunt specifice pentru mai multe sisteme de arte marțiale contemporane, au fost, inițial, inventate cu scopul de a oferi unui om mergând pe jos posibilitatea de a sări suficient de sus și cu destulă forță pentru a doborî un războinic călare.

Cu timpul, Zen-ul, ale cărui rădăcini se află în budismul chinez, a pătruns în Japonia, devenind filozofia ce a inspirat *bujutsu*, artele militare ale samurailor, calea războinicului. Multe dintre atributele unui samurai – uriașa auto-disciplină, austeritatea, nepăsarea față de suferința fizică și de moarte – provin direct din Zen. Samuraii erau războinici profesioniști, oameni pregătiți să lupte și să moară, astfel încât era normal să fie atrași de o filozofie care propunea detașarea de lumea fizică drept singura cale de cucerire a sinelui, la modul profund, nelimitat, oferind astfel șansa ca moartea să poată fi înfruntată fără teamă. Dar, firește, chiar și samuraii preferau viața; de aceea, atunci când îi căutau pe maeștrii Zen, când se urcau în munți, pentru a primi învățătură în mănăstiri, sperau să deprindă tehnica ce i-ar fi putut ajuta să scape nevătămați din vârtejul luptei. Sperau să învețe să se miște aidoma mingii de pe râu – alungând gândurile, pur și simplu lăsându-se conduși de intuiție.

Cea mai importantă contribuție a Zen-ului japonez la arta militară a epocii a fost dezvoltarea capacităților intuitive, pentru că maeștrii Zen considerau că intuiția, și nu reflecția, reprezintă calea cea mai scurtă spre adevăr. De fapt, deși Zen-ul este pe bună dreptate asociat cu meditația, el pare a se situa adeseori de partea acțiunii și nu de cea a reflecției. Acest lucru se regăsește în acea maximă Zen care spune: „Să mergi drept înainte, fără să te oprești și fără să privești în urmă". Aceasta semnifică să reacționezi instantaneu, pe calea intuiției. Dezvoltându-și intuiția, samuraii puteau deveni capabili de reacție imediată în fața primejdiei, fără urmă de ezitare, fără să stea să se gândească și, firește, fără a avea îndoieli în privința rezultatului confruntării.

În acea perioadă (și situația nu s-a schimbat nici până în zilele noastre), ceea ce maeștrii Zen denumeau înțelegere intuitivă nu putea fi predată de la o catedră imaginară, ci „deșteptată" în minte, după mai mulți ani de antrenament sistematic, de disciplină și meditație. Bineînțeles că exemplul cel mai impresionant în acest sens este cel al arcașului Zen care nimerește ținta cu ochii închiși. În această demonstrație nu avem de-a face nici cu elemente de magie, nici cu cine știe ce înșelătorie. El trimite săgeata urmând îndemnul intuiției, iar dincolo de intuiție se află nenumărați ani de pregătire și meditație, precum și o enormă disciplină interioară.

Așadar, calea războinicului este bazată pe intuiție, mintea acestuia reacționând ca mingea dusă de râul de munte, iar mișcările sale desfășurându-se fluid, fără ezitare. Firește, samuraii puneau în

practică acest concept, adaptându-l la o realitate care, în multe privințe, nu avea nici o legătură cu ideile Zen. Viața de samurai era guvernată de un cod strict de loialitate și supunere față de suzeranul feudal, iar violența tipică acestui gen de existență se afla, evident, în contradicție cu preceptele budismului Zen, primul dintre acestea enunțând interdicția formală „să nu iei viața". În același fel, aplicarea intuiției la viața noastră de astăzi poate părea stranie, ba, uneori, chiar în afara moralei. Ne-am obișnuit să credem că lucrul cel mai indicat este să ne gândim bine înainte de a face orice gest, să ne analizăm motivațiile, să ne punem în discuție pe noi înșine, să ne amintim de experiența trecută (uneori, cu regret) și, în același timp, să prospectăm viitorul (cel mai adesea, cu neliniște).

Dar, după cum ne învață maeștrii Zen, intuiția nu se poate studia: ea se trezește înlăuntrul nostru și nu vine din vârful cine știe cărei baghete magice, ci este produsul disciplinei. Ca maestru de arte marțiale, sunt conștient de faptul că multe dintre realizările mele cele mai impresionante –când și eu însumi am fost la fel de uluit ca și spectatorii – au avut loc atunci când am reacționat fără efort, când corpul mi s-a mișcat înainte ca mintea să fi avut răgaz să evalueze situația cu care eram confruntat. În asemenea cazuri, și-au spus cuvântul antrenamentul și disciplina – toate acele ore lungi petrecute repetând aceleași și aceleași mișcări, iar și iar; ele au făcut un pas în față, cu o iuțeală ce a întrecut-o cu mult pe aceea a oricărui gând. Iar ca soț, ca tată, prieten, frate și fiu, ca om trăind între oameni, știu că multe dintre momentele cele mai importante din viața mea au fost acelea când am reacționat nu în conformitate cu recomandările rațiunii, care-mi indica un anumit drum ca fiind cel mai bun de urmat, ci ținând cont de îndemnurile venite din adâncul ființei mele. Mama obișnuia să ne spună, mie și fraților mei: „Ascultați-vă inima, că are multă înțelepciune". În asemenea împrejurări acel ceva care „face un pas în față" este mai puternic decât rațiunea și mai prețios ca ea.

Acel gen de intuiție, mișcările acelea venite dinlăuntru își au izvorul în încrederea în sine. Dacă vrei ca înaintarea ta de-a lungul curentului vieții să fie încununată de succes, trebuie să ai încredere în tine însuți și să te ajuți singur, adică să găsești în tine însuți un sprijin real. Niciodată să nu îngădui gândurilor negative să te ia în stăpânire. Străduiește-te să gândești pozitiv, fă-ți un plan și acționează așa cum trebuie să acționezi. Dacă plantezi sămânța potrivită, ea va crește și se va preschimba în chiar destinul tău, mai ales dacă o îngrijești așa cum se cuvine. Fructul se va coace la timpul potrivit. Dar a aștepta și a

spera nu este destul: rezultatele bune sunt produsul unor acţiuni bune.

Încrederea în sine este şi ea rodul disciplinei şi al cunoaşterii. Obligând disciplina şi cunoaşterea să facă faţă unor încercări dificile, îţi câştigi propria forţă de a merge mai departe, către un alt succes. Sunt momente când nu ştii ce ar trebui să faci, când raţiunea te îndrumă într-un fel, iar inima, într-altul. Cum să procedezi? Ei bine, în asemenea cazuri, trebuie să-ţi asculţi inima. Nu contează dacă dai greş ascultând-o: poţi fi tras înapoi, împiedicat, dar nu învins. Poţi fi silit să întârzii, dar nu vei fi distrus.

Toate realizările – cu cât obţinerea lor a fost mai anevoioasă, cu atât ele sunt mai valoroase – devin o parte din viaţa ta. Ele îţi introduc în sistemul propriu noţiunea de succes, diminuând-o pe cea de eşec până ce aceasta se transformă într-o abstracţiune inofensivă. În cele din urmă, intuiţia – hotărârile în faţa cărora îţi tresaltă inima, mintea sau măruntaiele – va ţâşni înainte de pe o rampă a succesului. Atunci, atât mintea, cât şi inima ta vor fi antrenate, devenind capabile să intuiască drumul cel adevărat. Şi, în vreme ce vei înainta din succes în succes, vei ajunge să-ţi dai seama că nu te mai gândeşti la liniile de sosire, ci la noi ţinte, la noi încercări, la noi orizonturi. Râul nu se opreşte niciodată în loc.

Trebuie să ne ocupăm de problemele cotidiene inevitabile, păstrându-ne, totodată, receptivitatea faţă de şansă sau de schimbare. Uneori, ceea ce pare un ocol provocat de neîndemânare se poate dovedi, cu timpul, calea cea mai directă către ţintă. Nu ezita: orice situaţie nouă poate să indice o nouă etapă de dezvoltare sau următoarea bucată de drum.

Totuşi, să nu te aştepţi la succese imediate – să nu cazi în păcatul trufiei, care aproape întotdeauna te împinge către indolenţă. În acelaşi timp, să nu te dai bătut niciodată înainte de vreme. Nu contează ce spun cei din jur – tu singur ai posibilitatea de a te propulsa puţin mai departe, şi adesea distanţa aceasta mică se dovedeşte a fi mai mult decât suficientă.

Nu ceda nici în faţa îngrijorării. Îngrijorarea, neliniştea constituie un mare rău: ele îţi consumă inutil energia, îţi blochează creativitatea şi te împiedică să-ţi analizezi cu exactitate problemele. Chiar dacă ţi-ai întipărit în minte un plan referitor la viitorul dorit – dublat de succesul ancorat în subconştientul tău –, din când în când se întâmplă să fii prea ocupat ca să vezi cu claritate imaginea acelui viitor, mai ales dacă responsabilităţile zilnice devin atât de copleşitoare încât te

încearcă senzaţia că pierzi din vedere obiectivele. Nici măcar atunci nu va fi cazul să te îngrijorezi – va apărea ceva care te va ajuta să ţi le aminteşti.

Câteodată (presupun că dacă mi s-a întâmplat mie, şi alţii pot trece prin astfel de experienţe, într-un moment sau altul), te trezeşti singur, undeva – poate în munţi, poate pe malul unui râu, poate chiar în mijlocul unui deşert –, privind la acel crâmpei de natură care se află în faţa ochilor tăi. Brusc, toată artificialitatea se risipeşte; brusc, totul devine uşor, lucrurile ce trebuie făcute îşi găsesc locul lor firesc şi capătă un nou sens, iar drumul din faţa ta, drumul vieţii tale, pare deschis şi clar, neîngrădit de obstacole. Dar când întorci capul şi te îndrepţi spre maşină, farmecul se risipeşte; în scurt timp, ajungi din nou în oraş, înconjurat de toate celelalte glasuri şi de toate celelalte tensiuni, iar drumul, întrezărit o clipă, dispare. El continuă, însă, să existe acolo, înlăuntrul tău, iar dacă îţi rămâi credincios ţie însuţi, disciplinei alese şi celor dragi, vei descoperi că te mişti în mod constant de-a lungul curentului, reuşind să te orientezi fără efort, ca şi cum ai fi purtat de râu, ca şi cum traseul ţi-ar fi deja cunoscut.

A TE RECUNOAȘTE PE TINE ÎNSUȚI

Unii oameni, mai ales prietenii apropiați și rudele, mă numesc Carlos, ceea ce nu mă deranjează deloc. În realitate, acesta este numele pe care l-am purtat toată copilăria, până când m-am însurat. Așa mă strigau toți, începând cu mama și profesorii de la școală, și terminând cu toți prietenii mei. Pe certificatul meu de naștere scrie „Carlos Ray Norris". Carlos vine de la reverendul Carlos Berry, preotul familiei, pe vremea când locuiam la Ryan, Oklahoma; Ray a fost numele tatălui meu. La „Chuck" s-a ajuns cam în perioada în care am intrat în forțele aeriene. Unul dintre camarazii din tabăra de instruire m-a întrebat cum se traducea Carlos în englezește. I-am răspuns că echivalentul era Charles; din acel moment, a început să mă strige Chuck, și așa mi-a rămas numele. Nu-mi amintesc să fi acordat vreodată prea multă atenție acelei schimbări. Nu mi se părea importantă, iar la sfârșitul stagiului militar, când m-am întors acasă, am adus cu mine și noul nume, pe lângă gi, centura neagră și o nouă conștiință de sine, care apăruse o dată cu dobândirea centurii. Presupun că s-ar putea spune că acea primă centură neagră a reprezentat un fel de linie despărțitoare trasată de-a curmezișul primei perioade a vieții mele. De o parte a liniei era Carlos, iar de cealaltă parte, Chuck; primul – un tânăr al cărui viitor se afla în mâinile altora: părinți, profesori, patroni și superiori în grad militar, tot felul de oameni care-i dictau ce avea de făcut, în vreme ce al doilea era un tânăr care ajunsese, în fine, să învețe să-și asume propriul viitor. E posibil, însă, să exagerez; de aceea, nu voi spune decât că, la întoarcerea din Coreea, mi-am dat seama că era posibil să devin stăpân pe propria mea existență. Făcusem un pas și eram nerăbdător să pășesc mai departe.

N-am avut mult de așteptat. În câțiva ani, mi-am deschis școala mea proprie, care, deasupra intrării, avea o firmă pe care scria „Chuck Norris Karate". Apoi, în 1964, am început să particip la turneele

competiţionale. Ţinta mea era simplă: să câştig meciuri şi să-mi fac un nume care să mă ajute să atrag un număr cât mai mare de elevi la şcoala mea. Aveam douăzeci şi patru de ani când mi-am început cariera competiţională; eram, aşadar, mai vârstnic decât majoritatea celorlalţi competitori şi, bineînţeles, nimeni nu auzise vreodată de mine. Obişnuiam să merg cu maşina la aceste întreceri, înghesuindu-mă alături de unii dintre elevii mei, să mă aşez la rând ca să mă înscriu în registru şi, apoi, să plătesc taxa de înscriere în concurs. Când eram strigat, concentrarea mea funcţiona deja, iar eu mă vizualizam în meciul care urma, astfel că niciodată nu am auzit cu adevărat cum reacţiona publicul la auzul numelui meu, în zilele acelea. Sunt unii care aplaudă întotdeauna, indiferent de nume, din pură politeţe. Uneori, elevii, prietenii sau cei din familie mă încurajau, dar nu cred că i-am auzit vreodată, nu cred că îmi dădeam seama, cu adevărat, că există un sunet – cel puţin, nu la început, iar prin început înţeleg primii câţiva ani.

A venit, însă, vremea când reacţia publicului a devenit audibilă chiar şi pentru mine, străbătând peretele de concentrare solidă cu care mă înconjuram. Oamenii ştiau cine sunt; străini, pe care nu-i văzusem niciodată, necum să-i cunosc, aplaudau la auzul numelui meu. Este o senzaţie stranie, iar pentru că, de când mă ştiu, am fost un individ timid şi retras, nu mi-a venit uşor să mă acomodez cu ea. Puţin mai târziu, a sosit şi momentul în care un necunoscut mi s-a adresat, cerându-mi un autograf. Nu-mi amintesc cu exactitate când mi s-a întâmplat acest lucru pentru prima oară – în orice caz, demult, pe când nu eram cunoscut decât ca luptător de arte marţiale. Fanii veneau înainte sau după meci şi mă rugau să mă semnez pe programele lor sau pe vreo altă bucată de hârtie, uneori pe câte un caiet de şcoală, şi, în ciuda faptului că toată această atenţie mă jena, îmi făcea, totuşi, mereu plăcere. Obişnuiam să semnez „Chuck Norris“ – numele de campion de karate, al unui binecunoscut instructor care îşi avea şcoala sa proprie şi elevi cu centuri negre.

Eram renumit pentru loviturile de picior, mai ales pentru celebra lovitură prin răsucire. Totodată, lumea mă aprecia şi pentru rezistenţa şi stoicismul meu, trăsături care s-au făcut remarcate în mod special din cauză că, adesea, eram silit să lupt cu competitori mai tineri. Renumele meu era legat şi de alte aspecte. O dată cu aplauzele, am început să primesc de la spectatori încă ceva: o imagine reflectată a propriului meu eu, un nou „portret“ al omului numit Chuck Norris, un portret în care nu mă puteam recunoaşte întotdeauna din prima privire. Nu mă recunoşteam

pentru că nu-l creasem în chip conştient. Nu am fost niciodată cabotin sau excentric. De fapt, nu cred să fi întreprins vreodată ceva doar în scopul de a mă pune în evidenţă şi totuşi, brusc, m-am trezit sub reflectoarele atenţiei celorlalţi. Firește că îmi dorisem atenţia aceea – muncisem pentru a fi vrednic de ea –, iar prin câştigarea respectivelor turnee internaţionale, reuşeam să atrag mai mulţi elevi la şcoala mea, ceea ce constituise ţelul meu iniţial. Dar începusem să devin o figură publică, cel puţin în lumea artelor marţiale, iar acest lucru nu mi-l planificasem şi nici măcar nu-l avusesem în vedere. Cei ce-mi urmăreau evoluţiile, se pare că vedeau mai mult decât loviturile mele de picior şi rezistenţa de care dădeam dovadă. Îmi vedeau mişcările şi le „citeau", le decodificau în diverse moduri pe care eu nu le anticipasem. Ceea ce pentru mine nu era decât o lovitură de picior, o parte din arsenalul meu, pentru ei devenea o expresie a personalităţii mele, o fereastră deschisă spre o anumită trăsătură a omului care eram. Dacă glumeam cu vreun partener de întrecere înainte de meci sau dacă făceam vreo remarcă din care reieşea modestia mea, faptul se reîntorcea la mine ca parte integrantă a noii mele imagini publice: astfel, am aflat că eram considerat drept un om sincer şi comod. Firește, unii luptători exploatează situaţia şi pun în scenă un adevărat spectacol care să-i arate ca pe nişte maniaci belicoşi, ca să-şi intimideze adversarii şi să-şi distreze fanii. Mie nu mi-a trecut niciodată prin minte să joc un asemenea rol sau să pretind a fi altceva decât sunt, pentru a-mi îmbunătăţi imaginea publică – mă comportam în mod natural, rămânând eu însumi... şi încercam să nu mă aleg cu nasul rupt de prea multe ori.

Toată perioada aceea a constituit o lecţie importantă pentru mine. M-am străduit mereu să trăiesc prin idealuri, să mă ridic la nivelul lor, să fiu atât de bun pe cât eram în stare şi, apoi, să devin şi mai bun decât atât. Am considerat că acele idealuri sunt esenţiale pentru preluarea controlului asupra propriei mele vieţi şi ţelurilor mele. Idealurile erau importante pentru mine şi ca profesor, din moment ce doream să le ofer elevilor mei, mai ales celor mai tineri dintre ei, un exemplu permanent, un model care să le trezească respectul şi în care să creadă. Pentru fanii mei, cei care mă urmăreau, am înţeles că eram pe cale să personific o anumită idee, să determin anumite lucruri să se petreacă. De fapt am înţeles că eu şi numai eu eram responsabil pentru ceea ce ar putea să se întâmple.

Există un proverb Zen potrivit căruia cunoaşterea este răsplata acţiunii. Activitatea mea în turneele de karate mă răsplătea cu un fel de autocunoaştere, sau cel puţin cu o conştientizare a ceea ce eul meu îşi propusese să devină, iar atunci când a venit momentul să mă retrag

din activitatea competiţională, în 1974, după zece ani de meciuri şi demonstraţii, am trecut o altă linie de hotar a vieţii. De o parte a ei era omul dornic să obţină cât mai multe succese, de cealaltă parte, un om a cărui idee de succes se extinsese, un om dornic să exploreze toate posibilităţile.

Mai există încă un adevăr care trebuie spus. Am ajuns la linia aceasta păşind printre furcile caudine ale multor lovituri, crize personale şi încercări dureroase. În general, se întâmplă să citeşti, în diverse cărţi, că „drumul spre adevărata ştiinţă trebuie să treacă prin experienţa personală şi prin suferinţă“ şi să dai din cap, a încuviinţare tacită; în schimb, când trăieşti suferinţa respectivă, se mai întâmplă să ajungi brusc la concluzia că te-ai putea foarte bine descurca şi fără „ştiinţa“ aceea care te aşteaptă dincolo de atâtea încercări. Moartea fratelui meu Wieland, în Vietnam, mi-a marcat conştiinţa de sine mult mai profund decât orice aplauze sau cronici elogioase. Felul meu afabil de a fi şi iuţeala fulgerătoare a loviturii mele de picior nu au fost în stare să-l apere, atunci când a fost cazul. Iar eu nu eram lângă el şi, o bună bucată de vreme după ce el s-a dus, nu mai doream să fiu niciunde.

Am avut şi alte probleme, atât de natură profesională, cât şi familială. Am trecut prin momente când nu mai eram sigur dacă doream să-mi menţin căsătoria – la urma urmei, mă însurasem când abia ieşisem din adolescenţă şi nu prea ştiam ce este viaţa. Mi se făcuse lehamite de a-mi mai conduce afacerile. Pentru scurt timp, aproape mi-a ieşit din minte cine eram şi ceea ce doream cu adevărat să fac; atunci când nu acţionam cu energie pentru a-mi anihila gândurile negative, eram plictisit şi neliniştit.

Exact în acea perioadă am avut discuţia cu Steve McQueen, pe care am pomenit-o ceva mai devreme, când el m-a întrebat de ce nu încercam să mă apuc de actorie – şi aşa a început noua mea carieră.

Sigur că nu a fost uşor şi tot atât de sigur este că acest lucru nu s-a întâmplat peste noapte. Ivirea lui Chuck Norris–actorul părea să semnifice abandonarea lui Chuck Norris–expertul în karate şi a lui Chuck Norris–instructorul de arte marţiale. Faimosul meu stoicism devenea un handicap. Mă deprinsesem să îndur în tăcere suferinţa şi tensiunea, furia sau exaltarea fără a lăsa să transpară nici măcar cel mai slab indiciu referitor la emoţiile pe care le încercam. În competiţii, succesul depinde, adeseori, de capacitatea luptătorului de a-şi ascunde aceste stări. Dar în actorie este exact invers: ţi se cere o exprimare vizibilă şi credibilă a emoţiilor. La începutul carierei mele actoriceşti, m-am văzut nevoit să învăţ cum să aduc la suprafaţă

tocmai ceea ce mă obișnuisem să reprim, ceea ce a fost o treabă dificilă și, în plus, destul de derutantă.

Totuși, în cele din urmă, am găsit o cale de a-mi utiliza priceperea de expert în karate și în domeniul cinematografic: am înțeles că la baza unei scene dramatice stă, de obicei, un conflict, iar conflictele erau pentru mine ceva familiar. Totodată, am învățat să aplic tehnicile mele de vizualizare la ceea ce făceam pe platoul de filmare; astfel, la fel cum înainte vizualizam un meci, m-am obișnuit să vizualizez fiecare scenă din film. Și, în fine, nici nu a fost nevoie să-mi abandonez experiența de profesor. De fapt, nu am făcut decât să-mi extind activitatea pedagogică, din moment ce țelurile mele ca actor coincideau cu cele de instructor de karate: dorința de a oferi, cu precădere tinerilor, o imagine pozitivă în care să creadă și după care să se ghideze în viață. Și, bineînțeles, am rămas același om – cel de pe ecran este identic cu cel din viața reală. Spre deosebire de alți colegi din show-bussines, mie nici nu mi-a trecut prin minte să-mi schimb numele. N-am făcut-o nu pentru că nu doream să-mi pierd fanii ci pentru că simțeam că și în postură de actor urmam să rămân același Chuck Norris.

Mi-am construit versiunea proprie a adevăratului erou american, vrednic de a fi imitat, pornind de la filmele văzute în copilărie, mai cu seamă western-urile lui John Wayne. Prin anii '70, când am debutat în cinematografie, nu mai existau prea mulți eroi de acest tip pe ecran: era o perioadă tulbure, de scepticism scrâșnit, un timp fără eroi, tocmai fiindcă oamenilor le venea greu să mai creadă în ceva.

Eu, însă, nu mă încadram în acest curent. Continuam să cred în ceea ce mă învățase viața, în cunoștințele pe care le dobândisem prin acțiune și în acea înțelegere la care ajunsesem prin asumarea și depășirea suferinței și pierderii. Nimic din ceea ce mi s-a întâmplat nu a putut nici măcar să mă facă să pun la îndoială valabilitatea învățăturii primite în copilărie, cu privire atât la idealurile mai cuprinzătoare ale țării noastre, cât și la cele mai mărunte – ideea că orice om, care se străduiește, în chip onest, să-și atingă țelurile, are la dipoziție toate ocaziile favorabile din lume. Pe vremuri, la fel ca și acum, am crezut în aceste idealuri și de ele m-am folosit atunci când m-am apucat să sparg apatia anilor '70.

Primele mele filme nu au fost deloc bine primite de critici – chiar și eu mă cutremur când se întâmplă să revăd astăzi unele dintre ele. Unii le-au respins pe motiv că ar fi fost niște filmulețe de duzină, din genul „cu bătăi", ceea ce, în fond, nu era adevărat. A fost, însă, nevoie de

ceva timp pentru a le dovedi tuturor acest lucru. În schimb, publicul american le-a găsit pe gustul său, părând a nu se sinchisi de opiniile criticilor de specialitate. Încasările erau bune, iar din reacţile fanilor îmi dădeam seama că mesajul pe care doream să-l transmit ajungea la destinaţie.

Întotdeauna mi-am dorit să întreprind ceva în onoarea lui Wieland, să ofer un fel de replică de valoare la moartea sa. O asemenea ocazie s-a ivit, în sfârşit, în 1983. În ciuda faptului că trecuseră zece ani de la retragerea trupelor noastre din Vietnam, puţini realizatori de film americani îndrăzneau să se apropie de tema acestui război. Opiniile legate de el continuau să fie împărţite şi exista şi teama de a aborda un subiect sensibil. Eu eram de altă părere şi simţeam că aveam ceva de spus.

Astfel a apărut filmul *Missing in Action* (Dispărut în misiune), care a cunoscut un succes imens. Nu voi uita niciodată seara premierei, ce a avut loc la teatrul din Westwood, California. Când s-a ajuns la punctul culminant, întreaga sală s-a ridicat în picioare, aplaudând şi ovaţionând. La scurt timp, s-a turnat şi continuarea care, la rândul ei, s-a bucurat de o popularitate uriaşă. Mi-am dat seama că oamenii înţelegeau ceea ce doream să le spun.

După *Missing in Action 2,* am făcut *Code of Silence* (Codul tăcerii) şi graţie aceastui film, am cucerit, în fine, aplauzele criticilor importanţi (cu aceeaşi ocazie, Burt Reynolds mi-a enunţat un memento: „Te bucuri de tot atâta apreciere câtă şi-a atras ultimul tău film").

Aşa cum nu m-am gândit niciodată să mă schimb pentru a fi pe măsura imaginii mele publice, atunci când lumea mă cunoştea ca expert în arte marţiale, nici ca actor nu am făcut nimic ca să-mi modific identitatea pe ecran. Nu accept decât roluri care se potrivesc cu ideile în care cred. Fără a mai pune la socoteală consecvenţa faţă de idealuri şi gustul personal, procedez astfel pentru că ştiu că mulţi dintre fanii mei sunt copii, iar aceştia nu acordă prea multă atenţie numelui personajului pe care îl interpretez – ei mă văd numai ca Chuck Norris. Îmi recunosc chipul şi aşteaptă de la mine să acţionez şi să mă comport într-un fel anume. Nu am nici cea mai mică intenţie să-i dezamăgesc.

Firește că nu am fani numai în rândul copiilor; de aceea, mă străduiesc să ofer şi publicului adult un spectacol încărcat de semnificaţii. Mulţi oameni maturi simt nevoia să găsească pe cineva cu care să se identifice – un om încrezător în sine şi curajos, cineva capabil să întruchipeze ideea de bine şi dreptate. Măcar pe durata

unei porţiuni din film, ei pot savura senzaţia de a fi aceeaşi persoană cu eroul care luptă împotriva nedreptăţilor. Succesul final al acestuia, victoria sa asupra răului, le poate oferi oamenilor un sprijin moral necesar, ba chiar ar putea să le împrospăteze, pe nesimţite, memoria, reclamându-i din nou către idealurile noastre, ale tuturor.

Mulţi dintre tinerii mei spectatori de astăzi habar nu au că am fost, cândva, campion şi profesor de karate. Ei cred, probabil, că nu sunt decât un actor care se pricepe la artele marţiale. În momentul de faţă, presupun că sunt cunoscut ca protagonist al serialului de televiziune *Walker, poliţist texan*; în tot cazul, ştiu că destui dintre fanii acestui film nu fac nici un fel de legătură între mine şi artele marţiale: altele sunt trăsăturile de caracter pe care le văd ei. Într-un anume sens, Walker poate fi considerat drept o variantă mai rafinată a eroului pe care l-am întruchipat în toţi aceşti ani, el reflectând schimbările petrecute în mine însumi, ca actor şi ca om. Totuşi, eu continui să mă identific cu acel erou, iar dacă publicul interpretează gesturile şi figurile de luptă ale acestuia ca fiind expresii ale unui punct de vedere, ale unei poziţii morale, el are absolută dreptate. Acest lucru este un reflex din Zen, prin locul central acordat acţiunii, prin ceea ce facem noi, în ultimă instanţă, din viaţa noastră şi din relaţiile noastre cu oamenii din jur.

Am avut deosebita plăcere de a fi răsplătit cu aplauzele publicului, mai întâi în chip de luptător de karate şi, apoi, ca simbol. Tuturor ne stă în putinţă să ne bucurăm de asemenea aplauze, fiindcă suntem în stare cu toţii să controlăm imaginea pe care o proiectăm asupra celorlalţi, fie că e vorba de spectatorii dintr-un cinematograf, fie de câteva persoane aflate în aceeaşi cameră cu noi. Arătându-le oamenilor respect, supraveghindu-ne gesturile şi cuvintele, transmitem o imagine reprezentând ceea ce suntem pe dinăuntru. Dacă suntem oneşti, sinceri cu noi înşine şi cu ceilalţi, imaginea va corespunde adevărului. Ar trebui să ne putem recunoaşte în imaginea pe care ceilalţi şi-au făurit-o despre noi, ea ar trebui să fie o imagine pe care noi înşine s-o respectăm.

După cum am mai spus, unii dintre vechii mei prieteni, precum şi membrii familiei încă îmi mai spun Carlos. Este o expresie a afecţiunii lor, o formă de a-mi aduce aminte că ne cunoaştem de multă vreme, din perioada când puţini ştiau cine eram eu cu adevărat, din zilele în care nici măcar eu însumi nu aveam habar de posibilităţile ce zăceau înlăuntrul meu.

IN MEMORIAM

Fratele meu mai mic, Wieland, a murit în urmă cu peste douăzeci și cinci de ani, în iunie 1970, cu o lună înainte de a împlini douăzeci și opt de ani. A pierit în Vietnam, secerat de soldații Vietcong, pe când își conducea detașamentul pe teritoriul inamic. Probabil că, într-un anumit moment, a simțit că ceva nu era în ordine, fiindcă le-a făcut semn cu mâna oamenilor lui să rămână pe loc, iar el a luat-o înainte, singur, pentru a cerceta drumul. A observat o patrulă Vietcong care pregătea o ambuscadă, a țipat spre camarazii lui ca să-i avertizeze și apoi s-a deschis focul. Asta este ceea ce s-a întâmplat – cel puțin, asta am aflat din relatările pe care le-am auzit mai târziu. Am derulat în minte la nesfârșit filmul evenimentelor, ca și cum aș fi vizionat, iar și iar, aceeași scenă, revăzând secvența țipătului, mișcările, încercând să-mi dau seama cum s-au petrecut lucrurile, să ajung să le înțeleg într-un fel, dar, sunt conștient de acest lucru, și în speranța absurdă de a găsi un alt deznodământ. Însă acest film se sfârșește întotdeauna în același mod: cu moartea fratelui meu, Wieland.

Fumio Demura, una dintre cele mai marcante personalități din domeniul artelor marțiale din Statele Unite, susținea un turneu la Japanese Deer Park, din California, cuprinzând o mulțime de meciuri care reuneau competitori de pe tot cuprinsul țării. Eu asistam la competiție în calitate de arbitru și, în timpul unui meci, am fost chemat prin difuzoarele sălii. Vocea spunea că eram așteptat urgent la telefon. M-am dus și am auzit în receptor glasul soacrei mele, Evelyn. Vocea ei părea să fi scăpat total de sub control, era sufocată de hohote de plâns, astfel încât m-am văzut nevoit să-i smulg cuvintele, cu un efort uriaș și luând-o din scurt. În acest fel am aflat că Wieland murise.

Fratele meu s-a născut în ziua de 12 iulie 1943, în toiul celui de-al doilea Război Mondial. De fapt, tata a și fost mobilizat câteva luni mai târziu, iar după alte câteva luni am primit o telegramă prin care eram anunțați că fusese dat dispărut în luptă. Timp de trei luni, n-am avut nici o veste despre soarta lui; totuși, curând, tata s-a întors acasă.

Fusese rănit şi, la revenirea în ţară, adusese cu sine o mare problemă: cea a băuturii, o meteahnă care urma să ne afecteze pe toţi.

Aaron, fratele cel mai mic, s-a născut în noiembrie 1951. Pe atunci, însă, tata nu prea avea obiceiul să rămână mult timp în preajma noastră, iar când, totuşi, se îndura să stea acasă, de cele mai multe ori era beat. Cum nu ne puteam permite să plătim pe cineva care să se ocupe de copii, iar mama trebuia să meargă la serviciu, eu eram nevoit să vin în graba mare, în fiecare zi, de la şcoală direct acasă, ca să am grijă de fraţii mei mai mici. Îmi aduc aminte perfect de acest lucru, iar atunci, în Japanese Deer Park, încremenisem cu receptorul în mână şi prin faţa ochilor îmi defilau scene în care mă revedeam ţinându-l în braţe pe Wieland şi legănându-l până când adormea. Nu aveam nimic mai preţios decât el. Aş fi dat orice să nu-l pierd şi nu puteam face nimic ca să-l aduc înapoi. Ziua aceea însorită de iunie a fost cea mai tristă din toată viaţa mea.

Consolarea vine în multe forme, toate având rostul lor, iar familia, chiar dacă este puţin numeroasă, poate constitui un sprijin enorm în asemenea situaţii cumplite. Durerea pătrunzătoare de la început devine, cu timpul, un fel de supărare permanentă, care pare că nu te va mai părăsi niciodată. Până la urmă, trece însă şi ea sau, mai degrabă, se transformă în altceva, într-un lucru cu care poţi trăi mai departe, deşi ştii că de uitat nu ai cum să uiţi.

Wieland, Aaron şi cu mine am avut grijă unul de altul, ca toţi fraţii, într-un fel care implica o înţelegere şi un devotament de mare profunzime, ce dăinuie toată viaţa. Crescusem fără tata, iar acest lucru ne-a apropiat, ne-a obligat să fim sensibili şi atenţi unul faţă de altul. Eu eram cel mai mare. Nu vreau să spun neapărat că ceilalţi doi fraţi mă luau drept exemplu, dar eu eram acela care trebuia întotdeauna să deschidă calea, ceea ce era cât se poate de firesc. Fiind cel mai mare şi mai voinic, mă socoteam responsabil de soarta lor, dar, în acelaşi timp, îi priveam şi ca pe cei mai buni prieteni, ca pe nişte fiinţe de care trebuia să am grijă şi pe care trebuia să le învăţ. M-am simţit mândru în ziua când Wieland şi-a cucerit centura neagră. Era fratele meu şi-l învăţasem lucrurile pe care le cunoşteam şi le iubeam.

Şi totuşi, fraţii mei nu mi-au urmat exemplul când a sosit timpul să-şi îndeplinească serviciul militar. Eu fusesem în aviaţie, ei doi s-au înrolat în infanterie, întâi Aaron, apoi, după câteva săptămâni, şi Wieland. Au ajuns amândoi la aceeaşi bază pentru primele etape de instrucţie, iar noaptea se furişau prin tabără şi se întâlneau într-un colţ, în spatele clădirii unde era cazat Aaron. La drept vorbind,

acțiunea lor venea în contradicție cu regulamentele militare, dar știu ce motiv aveau pentru a proceda astfel și, dacă aș fi fost și eu acolo, m-aș fi alăturat lor. Frații au întotdeauna multe să-și spună. Întâmplarea a făcut ca Aaron să se găsească la o bază militară în Coreea când a murit Wieland. I-au dat permisie de urgență ca să vină acasă pentru înmormântare.

Până și înmormântarea a fost o formă de consolare. Câțiva ani mai târziu, în vreme ce turnam *Missing in Action* și *Missing in Action 2*, trecând în revistă sute de cazuri asemănătoare, m-am gândit la faptul că ar fi trebuit să ne socotim norocoși că știam unde era îngropat Wieland, în comparație cu alte familii, ai unor soldați dispăruți fără urmă.

Am avut la dispoziție un timp îndelungat ca să mă gândesc la moartea lui. Știu de ce se afla în Vietnam; la urma urmei, toți trei – eu, el și Aaron – am crescut împreună, învățând și discutând despre aceleași valori, care includeau patriotismul și disponibilitatea conștientă de a dărui țării tot ce este mai bun în noi. Wieland a murit făcând ceea ce trebuia să facă, în felul în care trebuia s-o facă: adică luând asupra sa misiunea de a le asigura oamenilor care depindeau de el securitatea deplasării în teritoriul inamic.

În acest sens, durerea pierderii s-a amestecat întotdeauna în sufletul meu cu un la fel de sfâșietor sentiment de mândrie. Procedând astfel, Wieland acționase așa cum îl învățasem eu, nu numai prin cuvinte, ci și prin fapte. A o lua înainte, a deschide calea – comportare firească în cazul unui frate mai mare – poate deveni, iată, la un soldat, un act de eroism. Iar într-un sens mai larg, cel al înfruntării morții, Wieland mi-a luat-o înainte, fără șovăire, la fel cum își protejase oamenii din subordine. El a plecat primul, iar eu, care altădată îl legănam ca să-l adorm, am rămas în continuare aici. Dar atunci când reeditez pe ecran gesturi de eroism ce amintesc de al său, când fac filme sau spectacole despre oameni pregătiți să se sacrifice pentru alți semeni de-ai lor, care își riscă viața în numele unor idealuri în care cred, atunci eu sunt cel care urmează exemplul fratelui meu. Zen-ul îndrăgește cercul și spirala: viața trebuie să meargă înainte.

Chuck Norris – Traiect profesional

Activitatea competiţională

1965

CAMPION ABSOLUT
la Campionatele All-Star de la Los Angeles

CAMPION ABSOLUT
la Campionatele statului California

CAMPION ABSOLUT
la Campionatul naţional de iarnă (San Jose)

1966

CAMPION la categoria mijlocie
la Campionatele Internaţionale de karate (Long Beach)

CAMPION ABSOLUT
la Campionatele naţionale de iarnă la karate (San Jose)

LOCUL ÎNTÂI
la Campionatul Federaţiei Internaţionale de karate

1967

CAMPION ABSOLUT
la Campionatele Americii de Nord (New York)

CAMPION ABSOLUT
la
Campionatele All-American (New York)

CAMPION ABSOLUT
la Turneul Naţional al Campionilor (Cleveland)

CAMPION ABSOLUT
la Campionatul american de Tang Soo Do (Washington)

CAMPION ABSOLUT
la Campionatul Central Valley (Stockton, California)

CAMPION ABSOLUT
la categoria mijlocie la
Campionatul Internațional de karate (Long Beach)

CAMPION ABSOLUT de kata în stilul coreean
la Turneul Campionilor (New York)

CAMPION ABSOLUT
la categoria ușoară la
Campionatele All-American Open de karate (New York)

CAMPION ABSOLUT
la Campionatele Internaționale de karate (Long Beach)

1968

CAMPION
la categoria ușoară la
Campionatele Statelor Unite (Dallas)

CAMPION ABSOLUT
la Campionatele de karate All-American (New York)

CAMPION ABSOLUT
la Campionatele Internaționale de la Long Beach

CAMPION
la categorie mijlocie la
Campionatul mondial de karate al profesioniștilor (New York)

CAMPION ABSOLUT
la Cel de-al doilea Turneu American
de Tang Soo Do (Washington)

COMPONENT AL ECHIPEI ÎNVINGĂTOARE
la Concursul care a opus echipele Hawaii
şi S.U.A. – partea continentală (Honolulu)

COMPONENT AL ECHIPEI COASTEI DE VEST
la Campionatul Est-Vest care a opus echipele de pe Coasta de Est
şi Coasta de Vest ale S.U.A. (New York)

1969

CAMPION
la categoria mijlocie la
Campionat mondial de karate al profesioniştilor (New York)

CAMPION de kata în stilul coreean
la Campionatele Internaţionale de karate (Long Beach)

(Notă – Din 1967 până în 1969, echipa de centuri negre la karate a lui Chuck Norris a terminat neînvinsă optzeci de întreceri directe)

1970

COMPONENT AL ECHIPEI ÎNVINGĂTOARE
la Campionatele pe echipe ale Statelor Unite (Long Beach)

Filmografia

The Wrecking Crew – 1969
Return of the Dragon – 1973
Breaker! Breaker! – 1977
Good Guys Wear Black – 1977
A Force of One – 1979
The Octagon – 1980
An Eye for an Eye – 1982
Silent Rage – 1982
Forced Vengeance – 1982
Lone Wolf McQuade – 1983
Missing in Action – 1984
Missing in Action 2 – The Beginning – 1985

Code of Silence – 1985
Invasion U.S.A. – 1985
Delta Force – 1986
Firewalker – 1986
Braddock: Missing in Action III – 1988
Hero and the Terror – 1988
Delta Force 2 – Operation Stranglehold – 1990
The Hitman – 1991
Sidekicks – 1993
Hellbound – 1994
Top Dog – 1995

Seriale de televiziune:

Walker, Texas Ranger – început în 1993.

Chuck Norris este campion mondial și maestru în arte marțiale, dar și vedetă în multe filme de acțiune care se bucură de o mare popularitate.

În această dinamică relatare, Chuck Norris explică modul în care străvechiul sistem zen – esența filosofică a artelor marțiale – ne poate ajuta pe fiecare dintre noi să ajungem la liniștea spirituală și la adevărata încredere în sine. Bazându-se pe experiența sa personală, pe vechile aforisme zen, ca și pe înțelepciunea maeștrilor de arte marțiale din vremurile noastre, Chuck Norris ne aduce aproape de filosofia zen și o face accesibilă și aplicabilă la situațiile existenței cotidiene.

Mesajul este simplu: nu există limite pentru cine refuză să le accepte. Cartea este relatarea unei căutări personale, iar atunci când puterile interioare ale unui om sunt eliberate către acțiune, nu mai există limite nici pentru reușite și recompense.

Editura **Teora**
PAR PUTEREA SECRETA A SINELUI
Cod: 643

ISBN 973-601-643-9
9 789736 016431